محمد الكوكي

500 وصفة من

الطبخ التونسي

« أمك صنافة »

بسم الله الرحمان الرحيم
والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم المرسلين

مقدمة

لقد جئت اليوم بطرفة ما أشك قط ان القارىء الكريم سينعم بها بـالا ، وان الأخت ، آلهة البيت سترضى عنها كل الرضى حيث طيب العيش بالمنزل وستؤثرها على كثير الكثير من الطيبات في هذه الأيام التي تقل فيها الطيبات .

كتاب ، وان شئت كتيب مختصر من « الطبخ التونسي » لم يكد يـطلع عليه القارىء حتى يبهوه بما لذ وطاب من أصناف المأكولات المنعمة والمنعشة معًا من فن له أصالته الخلابة ، الجذابة ، البراقة وفي الجهد الذي بذلته في تقديمه في ثوب جديد سهل الاطلاع والتطبيق ، يجعلني أقول بكل صراحة وتواضع : « اللهم أشهد ما أحببت لنفسي شيئا الا أحببت لغيري مثله أو خيرا منه » حتى نكون حول المائدة شركاء في نعيمها والقارىء شقيق ذوقي والقارئة أليفة تحريري .

فما نصحت لها بقلمي ولا أشرت لهما بتجربتي الا وأنا لهما معينا وعليهما طبعا مشيرا ودليلا ، غايتي الغالية في ذلك كله ان تتيح اليهما هذه الورقات الوجيزة ان يستمتعا وان يمتعا بلذيذ المائدة التونسية التي لا تؤدي وصفها الالفاظ وانما تجد روعتها في الكتيب هذا فتنسى أيها القارىء ويا ايتها القارئة في صفحاته كل شيء ، ليتفرغ هو وهي الى طهي ممتاز في الذوق واللذة راحة وروحا قلّ ما نجده في ديار غير ديارنا المباركة .

والله سبحانه الموفق وعلى ما نعمل المعين وما نقول الوكيل .

ـ محمد الكوكي ـ

محتويات الكتاب

الأفحاء والتوابل وغيرها من الأفاويه

إكليل الجبل : أوراقه صغيرة خيطية الشكل كالأشواك لونها أخضر زيتوني تحوي زيتا طيّارا يعطيها طعما لذيذا ورائحة مميزة . تستعمل أغصان الإكليل لتفويه حليب الرائب و « اللبن » الطريّ والخروف المشوي وتطهى في الماء المغلى في القدر او مباشرة في الكسكاس مع الكسكسي واللحوم المطبوخة بالبخار لتعطيها طعما لذيذا أكثر .

البرتقال : يجفف قشر البرتقال في الشمس وعندما يجف تماما يدق جيدا بالمهراس ثم يغربل ويحفظ . يستعمل مسحوق قشر البرتقال لتفويح القهوة العربي وخبزة البشكوطو وحشو بعض الحلويات التقليدية كالمقروض وكعك المنقاش والصمصة والقيزاطة وغيرها . إذا فقد مسحوق قشر البرتقال الجاف يمكن تعويضه ببشارة قشرة برتقال طرية تحضر عند الحاجة .

البسباس : يعرف بالباديان والجاذبة والأنيسون النجمي وأنيسون الصين وهو نبات عشبي من فصيلة الخيميات بذوره دقيقة خضراء في البداية تتلون باللون الأصفر فيما بعد . طعمه عطري حلو محمّض نوعا ما رائحته طيبة مرغوب فيها . يستعمل البسباس لتفويح حشو المرقاز والخبز الدياري وكثير من الحلويات .

البسباس الأخضر : تنظف أوراق البسباس الأخضر وتقطع قطعا كبيرة وتضاف للماء الملّح المعد لتصبير الزيتون الأخضر وغيره من الخضر لتعطيها رائحة طيبة ونكهة لذيذة .

البهارات : تابل مركّب من القرفة ومن بتلات نوع خاص من الورد ذو طعم حرّيف مميّز . تجفف براعم الورد المذكور قبل تفتحها وتسحق مع القرفة بنسبة ثلثين من القرفة وثلث واحد من بتلات الورد .

تستعمل البهارات لتفويح عدة أطعمة نذكر منها « المرقة الحلوة » والكسكسي « بالعلوش » والكسكسي بالورقة وبعض الطواجن .

التابل : راجع الكزبرة .

التابل المركب : هو خليط مسحوق من بذور الكزبرة والفلفل الشايح والكروية والثوم (1) . يستعمل التابل المركب لتفويح اللحم البقري المفروم والجزارة بجميع أنواعها وأغلب المأكولات التي يستعمل فيها اللحم البقري المطبوخ (2) وفي بعض ألوان السلاطة .

الثوم : نبات بصلي معروف يحوي زيتا طيارا مكبرتا يعطيه رائحة مميزة وطعما حريفا خاصا . يدخل الثوم في تركيب نوعين من التوابل التونسية المركبة « الهريسة والتابل » . يستعمل الثوم لتفويح بعض الأحسية نذكر منها المشلوش واللبلابي والسدر والبرغل والمحمص ولتتبيل بعض السلاطات مثل أمك حورية وسلاطة الباذنجان والسلاطة المشوية وبعض ألوان من الشكشوكة كالشكشوكة النابلية والعجة والشتيتحة . يستعمل كذلك الثوم في اللحم المفروم وفي كثير من ألوان المرقة كالمثاومة والمدفونة والمدربل والملوخية .

حبة حلاوة : نبات عشبي من فصيلة الخيميات بذوره أصغر حجما من بذور البسباس لونها أخضر طعمها مميز تستعمل كما يستعمل البسباس .

الحبق : يعرف أيضا بالريحان الحلو والريحان الفاخر وريحان سليمان والحبق الملوكي وهو نبات عطري معروف تستعمل أوراقه في بعض السلاطات وخاصة لتفويح صالصة الطماطم المعدة للمقرونة المسلوقة .

الخل : من الأفاويه الفنية عن التعريف ويلعب دورا هاما في الطبخ التونسي : يستعمل الخل في أغلب السلاطات وغيرها من المقبلات وفي الشرمولة وفي الشطيرة التونسية والصحن التونسي وفي تصبير الترشي وغيره من المخللات وكذلك في الهرقمة البقري وفي عدة ألوان المرقة كمرقة الأمالح ومرقة الكبار والمثاومة والمدربل والكبكابو وغيرها .

الخميرة : هي عبارة عن نباتات فطرية تتكاثر بالتبرعم وتتفاعل مع نشويات

---

(1) راجع باب المحفوظات . (2) أعني بذلك اللحم المطهو في المرق أو في الصالصة .

العجين مع اطلاق ثاني أكسيد الكربون ممّا يجعل العجينة تتمدد وتصبح هشة اسفنجية الشكل . الخميرة أنواع منها الخميرة « العربي » العادية وهي قطعة من عجين الخبز تحفظ في مكان دافىء حتى تختمر ومنها الأنواع التجارية كخميرة الجعة والخميرة الجافة المعلبة . تستعمل الخميرة العربي لعمل حسو الخميرة ولتخمير عجينة الحلالم وتستعمل أنواع الخميرة بدون تمييز في عجائن الفطاير والكعك والبولو والفرنيات وخبز البشكوطو وغيرها من الحلويات .

دهن القديد : (الإدام) وهـو خليط جـامد من الودك والزيت الذي غـلى فيه القديد . يستعمل الإدام لتفويه العجة والشكشوكة والطبيخة والكسكسي بالقديد وعدة ألوان من الأحسية كالمشلوش والحسو والبرغل والمحمص والحلالم وغيرها .

رأس الحانوت : خليط مسحوق من الفلفل الأسود والقرفة وأعـواد القرنفـل وبتلات الورد . يستعمل رأس الحانوت لتفويه طيور الصيد والأرانب البـرية وبعض الأكلات التقليدية كالمروزية والبنادق وغيرها .

الرشّ : اصطلاح تونسي يدل على ماء العطرشية والزهر والنسري .

الرند : يعرف بالغار الحلو . أوراقه عطرية الطعم ذات رائحة مميزة طيبة تشوى مع السفافد والعلوش المصلي وتطهى في الملوخية والعقد وتستعمل لتفـويح صـالصة الطماطم والببوش المسلوق .

الزعفران : التابل المعروف باسم الزعفران هو محصول ميـاسيم أزهار نبـات بصلي معمّر من فصيلة السوسنيات . تقطف الأزهار المذكورة قبل تمام تفتحها وحالما تقطف تفصل المياسيم مباشرة باليـد وتجفف ثم تحفظ كمـا هي أو تسحق . تحتوي مياسيم الزعفران مادة ملونة صفراء وزيتا طيارا يعطيها رائحة عطرية قوية خاصة بها وطعما حلوا مميزا .

يستعمل الزعفران لتلوين بعض الحلويات ويضاف الى الدواجن والأسماك واللحوم المصلية في الفرن ليعطيها لونا بهيجا ، ويستعمل لتفويح عدة ألوان من المرقة الزعرة كالقلاية والكبامة وغيرها .

الزنجبيـل : يعرف عنـدنا بـالسكنجبير . هـو نبات عشبي معمـر من فصيلة الزنجبيليات . جذاميره ذات طعم مفلفل تسحق وتستعمل كتابل . يستعمل مسحوق الزنجبيل عندنا لتفويح حسو الدرع .

الزهر : أو ماء الزهر هو ماء معطر محصول تقطير أزهار النارنج له رائحة عذبة مميزة . يستعمل الزهر لتفويح المسفوف والكريمة بجميـع أنواعهـا والمحلبية والروز والدويدة بالحليب وكذلك القطر المعد لتحلية وتشحير عدة محليات وكثير من الحلويات كخبز البشكوطو والملبس والجوارش والطواجن والكعابر وغيرها .

السمن : السمن عندنا في تونس هي الزبدة المذابة تصفى ثم يضاف اليها شيء من الملح وتحفظ مما يعطيها رائحة خاصة ونكهة مميزة . يستعمل السمن عند الرغبة لتبسيس عجائن بعض الحلويات التقليدية ولتفويح بعض الأحسية . تضاف « فولة » السمن الى حشو البريك الدياري وتفوح عدة ألوان من المـرقة عنـد الطلب بقليل من السمن . تضاف لمظة من السمن الى الكسكسي عند التقديم وتفـوح محاشي اللحـوم والدواجن والأسماك المحشية بجمعلة من السمن وتفوح بالسمن عدة محليات مثل الزرير ورفيسة الروز والعصيدة التركي وغيرها .

السينوج : يعرف بالشونيز (فارسية) وحبة البركة والحبة المباركة والكمون الأسود وهو نبات عشبي بذوره دقيقة سوداء ذات نكهة طيبة مميزة تستعمل عنـدنا لتفويح البسيسة والخبز الدياري .

الشبت : نبات عشبي شبيه بالبسباس من الفصيلة الخيميـة يحوي مكـونات عطرية عديدة تعطيه رائحة طيبة وطعما لذيذا مرغوبا فيه . تستعمل أغصان الشبت الأخض[illegible] عندنا لتفوي[illegible] الخضر[illegible] وبعض الخضر المصبرة .

صالصة الخل : تعرف بالصالصة التونسية وهي خليط من الزيت النيء والخل متبل بالفلفل الأسود والملح . تخفق ثلاث ملاعق من الزيت مع ملعقة واحدة من الخل الحاذق ثم يملح الخليط ويتبل بالفلفل الأسود حسب الطعم .

تقدم صالصة الخل كما هو معروف مع أغلب السلاطات وكثير من المقبلات .

صالصة الهريسة : تخفق نصف ملعقة من الهريسة المحلولة في قليل من الماء مع ثلاث ملاعق من الزيت النيء ثم يرش الخليط بملعقة من المعدنوس المفروم ويقدم .

تقدم صالصة الهريسة مع المرقاز المشوي والكبدة واللحوم المشوية ونحوها .

صالصة الطماطم : راجع باب الخضر .

العطرشية : تعرف بالعتر والعطر والعترشاه والعطرشاه وهو نبات عشبي تحوي أوراقه سائلا طيارا يعطيها رائحة زكية مميزة . تقطر أوراق العطرشية بالبخار لإستخراج زيت العتر وما يعرف عندنا بماء العطرشية . يستعمل هذا الأخير كما يستعمل ماء الزهر .

الفلفل الأسود : الفلفل والبهار ، الفلفل الأكحل في تونس . شجرة زراعية عارشة متسلّقة من فصيلة الفليفليات ثمارها معروف يتمثل في حبيبات سوداء شديدة الحرارة مع نكهة مميزة مرغوب فيها لتفويح الأطعمة . الفلفل الأسود مشهي ومنشط قوي لجميع الغدد الهضمية وخاصة البنكرياس اذا استعمل بكميات معقولة أما استعماله بإفراط له تأثير سيء على الأغشية الداخلية للجهاز الهضمي .

يستعمل الفلفل الأسود في كثير من الأحسية والمقبلات وفي جميع المحاشي بدون استثناء ولتتبيل جميع اللحوم والدواجن والأسماك ونحوها .

فلفل الزينة : فلفل أحمر مجفف مسحوق يوجد منه نوعان فلفل الزينة الحار وفلفل الزينة الحلو يستعمل الأول لتلوين الأطعمة المطبوخة وتحريفها والثاني لتلوينها فقط .

القرفة : هي اللحاء الداخلي لصنف من الأشجار من فصيلة الغاريات منها نوعان : قرفة السيلان وقرفة الصين المعروفة بالدار صيني . تتمثل القرفة في قشور رقيقة ملفوفة حول بعضها في شكل أعواد إسطوانية لونها بني قاتم . القرفة لها رائحة طيبة مميزة وطعم خاص عطري حار مرغوب فيه . تدخل القرفة في تركيب التوابل المركبة مثل البهارات ورأس الحانوت ولتفويح بعض المحليات وحشو بعض الحلويات .

القرنفل : عود القرنفل وكبش القرنفل هو البراعم الزهرية الجافة لنوع من الأشجار من فصيلة الآسيات طعمها عطري حار مرغوب فيه لتفويح بعض الأطعمة .

الكركم : يعرف أيضا بزعفران الهند وهو نبات عشبي عصقولي من فصيلة الزنجبيليات . جذوره ذات رائحة عطرية طيبة تشبه رائحة الزنجبيل وطعم مميز حار تسحق وتستعمل لتلوين الأطرية وعجائن بعض الحلويات .

الكروية : والكراوية : نبات عشبي من فصيلة الخيميات . بذورها بيضوية الشكل أصغر حجما من بذور البسباس ذات لون أخضر زيتوني لها رائحة عطرية طيبة وطعم مميز حار مزدوج بخلفة حلوة . تستعمل الكروية كمركب في الهريسة والتابل

وتستعمل في العجة والتستيرة وبعض السلاطات وكذلك في كثير من الأحسية كالمشلوش والحسو والسدر والمحمص وغيرها .

الكزبرة : والكسبرة : تعرف عندنا بالتابل وهو نبات عشبي من فصيلة الخيميات بذوره كروية الشكل في حجم حبوب الفلفل الأسود لونها أصفر داكن لها رائحة عطرية مميزة وطعم حريف مع شيء من الحلاوة . تستعمل بذور الكزبرة في تركيب « التابل » المركب التونسي وتستعمل أوراقها الخضراء الطرية في طبيخة الخضرة وفي بعض السلاطات .

الكمون : نبات عشبي من فصيلة الخيميات بذوره دقيقة مستطيلة بيضية الشكل مضلعة مشعّرة صهباء اللون مذاقها حريف مميز مع قليل من المرارة ورائحته عطرية قوية خاصة مرغوب فيها . يستعمل الكمون بادىء ذي بدء لتفويح جميع أنواع السمك والرخويات . يستعمل الكمون كذلك في الكمونية والبيصارة وفي عدة أحسية كاللبلابي والمدمس والبرغل وغيرها .

الليمون : القارص باللسان الدارج التونسي وهو نوع من الحمضيات ثماره معروف يحوي عصيرا حامضا استعمالاته عديدة ومتنوعة : يستعمل عصير الليمون لتفويح كثير من ألوان المرقة والأحسية والمقبلات والبريك وكذلك اللحوم والدواجن والأسماك وغيرها المشوية منها والمصلية في الفرن . تسقى بعض الخضر بشيء من عصير الليمون حتى لا يسود لونها أثناء الطهو وتنقع أنواع أخرى من الخضر في عصير الليمون قبل أن تكفّن وتقلى . يضاف قليل من عصير الليمون للقطر حتى لا يتبلور وكذلك الى البيض المخفوق ليبقى سائلا ومتجانسا . يستعمل أيضا عصير الليمون كما هو معروف لصنع الليموناضة وغيرها من المبردات .

تستعمل بشارة قشور الليمون لتحسين طعم عدة ألوان من الحلويات والمحليات .

النعناع : نبات عشبي زراعي من فصيلة الشفويات طيب الطعم والرائحة استعمالاته عديدة في الطبخ التونسي . تضاف أوراقه طازجة للتاي لتعطيه نكهة لذيذة أكثر . أما النعناع الجاف فيستعمل مفتتا أو مسحوقا لتفويح القديد والمرقاز والعصبان والمصلي والبنادق وفي بعض الأحسية كالمشلوش وحسو الخميرة والسدر ويستعمل كذلك في السلاطة التونسية وسلاطة الفقوس وسلاطة الغليط ونحوها .

الهريسة : من الأفاويه التونسية الغنية عن التعريف . نذكر منها نوعان : هريسة السوق تصنع بالفلفل الأحمر الحار الطازج يرحى ويفوح ويحفظ والهريسة الدياري

الخبز الدياري

Le pain "maison"

تصنع في المنزل بالفلفل الأحمر الحار المجفف يدق مع مقادير مناسبة من الثوم والكروية والملح .

تستعمل الهريسة عادة في العجة والشكشوكة والطبيخة ، في القديد والمرقاز والعصبان والمصلي والبنادق ، في الترشي وبعض السلاطات كسلاطة الخبيزة وسلاطة الباذنجان وسلاطة البلنكيط وأمّك حورية ، وفي كثير من الأحسية التقليدية نذكر منها . المشلوش واللبلابي والمدمس وحسو الخميرة والسدر والبرغل والمحمص والحلالم وغيرها وكذلك في الشطيرة والصحن التونسي وأخيرا في بعض ألوان المرقة مثل الكمونية والمدربل والمثاومة .

الورد : (ماء الورد) . الورد هي أزهار معروفة في الفصيلة الوردية تزرع في الحدائق وتقطر تبلاته بالبخار لاستخراج زيت الورد المرغوب فيه لصناعة العطور وماء الورد يستعمل خاصة لتفويح عدة ألوان من المحليات والحلويات كما يستعمل ماء الزهر وماء العطرشية .

الورد : (شوش الورد) : راجع البهارات .

المحفوظات



Bouillon de légumes

برودو الخضرة



Potage à la tunisienne

الحلالم

القديد الغنمي

10 كيلو غرام من لحم الضأن — 500 غرام من الهريسة

كيلو غرام واحد من الملح — 200 غرام من الثوم

نصف كيلو غرام من ألية الضأن (1) — 3 لترات من الزيت

ربطتان من النعناع الجاف

تمرد (2) أغصان النعناع وتدق أوراقها بالمهراس وتغربل خلال منخل دقيق . تقشر فصوص الثوم وتدق هي الأخرى مع الملح وتخلط مع النعناع . يقدد (3) اللحم بالساطور في شكل سيور غليظة بدون أن يجرد من العظام ويفرك جيدا بخليط التوابل ثم يوضع في ماعون مسطح ويرش بقليل من الماء البارد ويترك هكذا الى يوم الغد مع تحريكه عدة مرات . تقطر بعد ذلك سيور اللحم بعض الوقت في مصفاة وتفرك جيدا بالهريسة ثم تدهن بحوالي ربع لتر من الزيت وتعلق في الشمس يومين أو ثلاثة حتى يجف سطحها تماما بينما يبقى وسطها طريا نوعا ما .

تقطع ألية الضأن قطعا صغيرة وتذاب في الزيت في قدر فوق نار معتدلة ثم يصفى المزيج ويعاد الى النار . تقص آنذاك سيور القديد قطعا متعادلة وتقلى حوالي 20 دقيقة في الدهن ثم يسكب الكل في جرة مطلية ويحفظ طول العام .

---

(1) ألية الضأن : يمكن الإستغناء عنها . (2) مردّ أغصان النعناع : جردها من الورق . (3) قدّد وقدّ اللحم : قطعه طولا .

قديدة رأس العام

كتف ضأن كامل — 100 غرام من الهريسة

راس ضأن — 50 غراما من الثوم

200 غرام من الملح — قتة من النعناع الجاف

عشر لتر من الزيت

تنقى أوراق النعناع وتدق بالمهراس وتغربل خلال منخل دقيق . تقشر فصوص الثوم وتدق مع الملح . « يشوشط » الراس ويعالج كما ذكر في باب الجزارة . يؤخذ منه اللسان ولحمات الخد والحنك وتقص في شكل قطع مستطيلة متعادلة بينما تترك الأجزاء الباقية والمخ جانبا لتستعمل في وصفات أخرى حسب الرغبة . يكسر الكتف بالساطور ويقدد بالسكين في شكل شرائط غليظة بدون أن يجرد من العظام . توضع آنذاك قطع الكتف والرأس في ماعون وتفرك جيدا بالنعناع وبدقة الثوم والملح ثم ترش بمقدار كأس كبير من الماء وتترك هكذا الى يوم الغد . تقطر إثر ذلك القدد بعض الوقت في كسكاس ثم تدلك بالهريسة وتدهن بالزيت وتعلق يومين أو ثلاثة في الشمس حتى يجف سطحها وتحفظ .

يستعمل القديد المذكور عادة في كسكسي رأس السنة الهجرية .

العصبان المغلّي

دوارة خروف كاملة — 150 غراما من الثوم

أفاد خروف كامل (2) — لتران ونصف من الزيت

200 غرام من كبدة الخروف — قتة من النعناع الجاف

150 غراما من ألية الخروف — ملعقتان من التابل

200 غرام من الملح — ملعقتان من فلفل الزينة

200 غرام من الهريسة — ملعقة من الفلفل الأسود

تنقى أوراق النعناع وتدق بالمهراس وتغربل خلال منخل دقيق . تقشر فصوص الثوم وتدق مع الملح . تنظف الدوارة والأفاد والكبدة والمصارن كما ذكر في باب الجزارة . يقطع القلب والرئتان والكبدة والألية قطعا مستطيلة وكذلك أم الأوراق وبوبينوط وعين الدوارة أما الكرش والقوفية فتبقى كما هي . توضع جميع العناصر المذكورة في ماعون

---

(2) الأفاد : القلب والرئتان .

مع قسط من المصارن والردى وتفرك جيدا بالتابل والفلفل الأسود والنعناع وبدقة الثوم والملح ثم تسقى بحوالي ربع لتر من الماء وتترك هكذا الى يوم الغد . تقطر بعد ذلك جميع العناصر في مصفاة وتدلك بالهريسة والزيت وتعلق يومين أو ثلاثة في الشمس حتى تجف تماما . تقطع إثر ذلك الكرش والقوفية في شكل مربعات متعادلة وتنقع في الماء البارد حتى تلين . تقطع العناصر الأخرى مكعبات في حجم حبة اللوبيا وتدلك من جديد بقليل من الزينة والزيت . تبسط بعد ذلك مربعات الكرش وتمط (1) ثم تحشى بمكعبات الخليط وتخاط بابرة وخيط متين . يدهن آنذاك العصبان بالزيت ويجفف يومين أو ثلاثة في الشمس . تحفظ بعد ذلك عصبانات حسب الرغبة كما هي لتستعمل في كسكسي رأس العام التقليدي أما العصبانات الباقية فتغلى مدة نصف ساعة في الزيت وتحفظ كما يغلى ويحفظ القديد المغلي .

يستعمل العصبان المغلي كما يستعمل القديد .

المرقاز المغلّي (1)

2 كيلو غرام من هبرة الخروف
250 غراما من الية الخروف
100 غرام من الثوم
لتر من الزيت ونصف
ملعقتان من البسباس
ملعقة من الهريسة
ملعقة من فلفل الزينة
ملعقة من الفلفل الأسود
مقدار كاف من مصران الضأن
ملح

يحضر المرقاز كما ذكر في باب اللحوم وبعد أن يجفف يومين أو ثلاثة في الشمس يغلّى في الزيت ويحفظ كما يغلّى ويحفظ القديد .

يستعمل المرقاز المغلي كما يستعمل القديد .

الكسكسي الشمسي (4)

« يكسكس » مقدار حسب الرغبة من كسكسي السميد أو من الكسكسي الأسمر بطريقة من الطرق المذكورة في باب الكسكسي وينشر (2) في الشمس فوق ملحفة بيضاء بين ثلاثة وأربعة أيام حسب حرارة الطقس وعندما يجف تماما يحفظ في قزدرية (1) أو في جرة أو في خابية حسب الكمية .

---

(1) مطّ مطّا الشيء : مدّه وسعه . (1) المرقاز : المقانق والنقانق .

(1) القزدرية : وعاء من التنك يحفظ فيه الكسكسي والمحمص وغيرهما . (2) ينشر : يبسط . (3) الملحفة : الشرشف . (4) الكسكسي الشمسي : كسكسي العولة .

الكسكسي المجبور (1)

يحضر مقدار من الكسكسي حسب الرغبة وحالما يتم صنعه يطهى مرة واحدة حوالي 25 دقيقة في كسكاس على بخار ماء يغلي كما ذكر في باب الكسكسي ثم يجفف في الشمس ويحفظ كما ذكر في الوصفة السابقة وعند الإستهلاك « يفور » الكسكسي المجبور مرة واحدة فقط بدلا من مرتين .

المحمّص

يحضر مقدار من كسكسي السميد الغليظ نسبيا ويجفف في الشمس كما يجفف الكسكسي الشمسي العادي . « تزلق » بعد ذلك المحمص ليصبح قابلا للطهو في المرق بدون أن يفتت وتتم عملية « الزلق » على النحو التالي : يوضع الكسكسي المذكور في قصعة ويرش بقليل من الماء و «تدحرج» حباته طويلا براحة اليدين مع اضافة قليل من الماء حينا بعد حين حتى تصبح الحبات صلبة كروية الشكل صقيلة لماعة . ترش اثر ذلك المحمص بشيء من الزيت وتواصل العملية بعض الوقت ثم تجفف في الشمس من جديد بين ستة وسبعة أيام متتالية وتحفظ كما يحفظ الكسكسي .

البرغـــل

ينقى جيدا مقدار حسب الرغبة من القمح الصلب ويسلق في الماء الغالي المالح حتى تنفقع حباته . يرش بعد ذلك القمح بشيء من الملح الناعم ويجفف في الشمس حوالي خمسة أيام متتالية كما يجفف الكسكسي . يرطب (1) اثر ذلك القمح بالماء من جديد ويجرش (2) بمهراس الخشب او بالرحى التقليدية ان وجدت ثم يجفف في الشمس من جديد . يغربل اثر ذلك جريش البرغل مرة أولى لإزالة النخالة ثم ينخل مرة ثانية وثالثة بغرابل متفاوتة الدقة للتخلص من الدقيق ولفصل البرغل الغليظ عن البرغل الرقيق . يحفظ بعد ذلك البرغل كما يحفظ الكسكسي .

الحلالـــم

يؤخذ مقدار حسب الرغبة من عجينة الخبز ويترك يختمر حوالي ساعتين . تؤخذ منه

---

(1) يعرف ايضا بالكسكسي المفور .

(1) يرطب : يبلل بقليل من الماء . (2) جرش القمح ونحوه : طحنه طحنا خشنا .

بعد ذلك بالتعاقب قطع صغيرة ويفتل كل منها براحة اليدين في شكل فتلة رقتها تساوي رقة القلم العادي . يمسك آنذاك رأس الفتلة ويفتل بدوره بأطراف الأصابع مع ترقيقه ويقطع في آن واحد في شكل قطع صغيرة دقيقة متعادلة . تنشر اذاك الحلالم على سطح غربال مثلا أو صينية وتجفف في الهواء لا في الشمس حوالي أربع ساعات ثم تحفظ في وعاء من الزجاج الى أن يحين وقت استعمالها .

الرشتة

يعجن بالماء مقدار حسب الرغبة من السميد الرقيق أو من الدقيق مع مقدار مناسب من الملح الناعم ويعرك حتى تصبح العجينة متماسكة ومتجانسة قوامها كقوام عجينة الخبز وتترك في مكان بارد حوالي نصف ساعة . تقسم بعد ذلك العجينة اقساما في حجم البرتقالة الكبيرة ويرقق كل منها بالشوبق أو بعود الرشتة فوق طاولة مرشوشة بشيء من الدقيق وترش الورقة كذلك عدة مرات بالدقيق أثناء الترقيق حتى يصبح سمكها مليمترين تقريبا . تلف الورقة اث ذلك حول الشوبق بشكل اسطواني ثم يسحب الشوبق وتقص الورقة بالسكين في شكل شرائط عرضها صنتمتر واحد تقريبا . تنشر إثر ذلك الرشتة في مكان متجدد الهواء وعندما تجف تحفظ حتى يحين وقت استعمالها .

النواصــر

ينسج على منوال الوصفة السابقة وتقص الورقة لا في شكل شرائط طويلة بل في شكل مربعات صغيرة .

الطرتماش (1)

ينسج على منوال وصفة الرشتة . تقص آنذاك الورقة في شكل مـربعات حجمهـا صنتمتران تقريبا ثم تلف في شكل حلزوني بالأصابع وتجفف كالمعتاد .

الطرتماش المحشي

تحضر ورقات حسب الرغبة مطابقة لورقـات الرشتة . يحضر مقـدار مناسب من الحشو ينسج على منوال حشو البريك الدياري . تقص الورقة في شكل مستديرات قطر الواحدة أربعة صنتمترات تقريبا بواسطة الأداة المعدة لذلك أو بواسطة كاس مثلا .

(1) يعرف أيضا بالترتماش . يستعمل الطرتماش كما تستعمل الشربة .

تبسط المستديرات بالتعـاقب ويوضـع في وسط كـل منها تصيب من الحشـو وتطوى المستديرات حول الحشو وتلسق أطرافهـا بشيء من أبيض البيض أو يضغط عليهـا بالأصابع وتستعمل .

يستعمل الطرتماش المحشي في الحساء كما تستعمل الشربة .

الطماطم المعجونة

تنظف حبات الطماطم حسب الرغبة وتعصر بعصارة الخضر لإزالة القشور والبذور ثم يصفى العصير في مصفاة أو في غربال دقيق لإزالة أكثر ما يمكن من الماء . يبسط آنذاك لبّ الطماطم في صينية مع مقدار من الملح الناعم ويجفف في الشمس ثلاثة أو أربعة أيام . تكيف بعد ذلك عجينة الطماطم في شكل كريات متعادلة وتجفف من جديد يوما أو يومين بنفس الطريقة ثم تدهن بالزيت وتحفظ :

تحل كريات الطماطم في الماء عند الطلب وتستعمل كما يستعمل معجون الطمـاطم العادي .

الطماطم المشرّحة

تنظف حبات الطماطم حسب الرغبة وتقص غرضا على نصفين بسكين حاد وتحذف بزورها ثم توضع في ماعون مسطح وترش بالملح الناعم . تجفف آنذاك الطماطم ثلاثة أو أربعة أيام في الشمس وعندما تجف تماما تدهن بالزيت وترص في جرة أو في وعاء زجاجي مغلق وتحفظ .

تدق بالمهراس شرحات الطماطم عند الطلب أو بفرامة اللحم وتستعمل .

الزيتون الأسود

يختار مقدار حسب الرغبة من الزيتون الأسود الناضج ويفرك جيدا بالملح الناعم ثم يوضع حسب الكميـة في مصفاة كبيـرة أو في قفة عـادية من الحلفـاء أو في سلة من الصفصاف أو في قرطلة كبيرة من القصب وفي شكل طبقات غليظة من الزيتون تتخللها طبقات رقيقة من الملح . يوضع بعد ذلك فوقه ثقل ويترك هكذا أسبوعين على الأقل ينض أثناءها الدردي ويتسرب خارج الوعاء . يغسل بعد ذلك الزيتون جيدا بالماء البارد ويقطر

أو يجفف بعض الوقت في الشمس ثم يوضع في زير مطلي أو في وعاء من الزجاج ويغمر بمقدار من زيت الزيتون ويحفظ .

الزيتون الأخضر

ينظف مقدار حسب الرغبة من الزيتون الأخضر المسكي وتعمل فيه شقوق سطحية طولا بالسكين أو يفلق بأداة راضة ثم ينقع في الماء البارد مدة لا تقل عن أربعة أيام مع تبديل الماء مرتين في اليوم . يوضع بعد ذلك الزيتون في جرة مطلية أو في وعاء مماثل ويغمر بالماء المالح بمقدار 100 غرام من الملح بالنسبة للتر الواحد من الماء . تضاف اليه بعد ذلك اغصان من البسباس الأخضر الطازج ثم يغطى سطحه بطبقة من شرحات الليمون ويترك هكذا حوالي نصف شهر ويستهلك .

الليمون المملح

ينظف مقدار حسب الرغبة من الليمون الطازج الناضج السليم من العطب ويشق طولا الى أربعة أجزاء متعادلة بدون أن تفصل الأرباع عن بعضها . ينقع بعد ذلك الليمون ثلاثة أيام متتالية في الماء البارد مع تبديل الماء مرتين في اليوم . يوضع اثر ذلك الليمون في جرة مطلية أو في وعاء من الزجاج ويغمر بالماء المالح بمقدار من قشور الليمون ويحكم الغطاء ويترك هكذا حوالي نصف شهر .

الليمون البلدي المملح

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الليمون العادي بمقدار مماثل من الليمون البلدي .

الفلفل المسيّر (1)

ينظف مقدار حسب الرغبة من الفلفل الحار الطري الناضج ويعمل في جنبه شق صغير ويوضع في وعاء من الزجاج . يغمر بعد ذلك الفلفل بالماء المالح بمقدار 100 غرام من الملح بالنسبة للتر الواحد من الماء او بخليط مقادير متعادلة من الماء المالح ومن الخل ثم يسد الوعاء سدا محكما ويترك هكذا حتى تلين قرون الفلفل .

---

(1) المملح

فلفل برّ العبيد مملّح

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الفلفل الحار العادي بمقدار مماثل من فلفل بر العبيد .

الكبّار المخلّل

ينظف الكبار وتقطع ذيوله ثم يرص في ماعون في شكل طبقات غليظة تتخللها طبقات رقيقة من الملح ويترك هكذا مدة 48 ساعة . يشطف بعد ذلك الكبار بالماء البارد ويوضع في وعاء من الزجاج ثم يغمر بالخل الصافي أو بخليط مقادير متعادلة من الخل والماء المالح ثم يحكم الغطاء ويحفظ .

الامالــح

بروكلو	بسباس	بصل
جزر	جلبانة	قنارية
كرفس	لفت	لوبيا خضراء

تنظف مقادير حسب الرغبة من الخضر المذكورة . تقطع زهرة البروكلو باقات صغيرة . يحك الجزر سطحيا بالسكين ويقطع حلقات متعادلة . تحك اغصان من الكرفس الغليظ نسبيا بالسكين لإزالة أسلاكه وتقص عصيات متعادلة . تحذف أوراق البسباس الخارجية الصلبة وتقص الرؤوس أرباعا . تقشر حبات صغيرة من البصل البالغ . يقص اللفت حلقات متعادلة بدون تقشير . تفصص قرون الجلبانة . تنظف اللوبيا الخضراء وتقلم أطرافها ثم تزال سلوكها إن وجدت وتقص انصافا او اثلاثا حسب حجمها . تقشر رؤوس القنارية بالسكين لإزالة كل الأجزاء الصلبة وتقص ارباعا بالطول . تسلق بعد ذلك الخضر في الماء الغالي المالح مدة ربع ساعة بالنسبة للكرفس والقنارية وعشر دقائق بالنسبة للبروكلو والجزر والبسباس واللفت واللوبيا وخمس دقائق فقط بالنسبة للبصل والجلبانة ويمكن وضع الخضر في الماء الغالي بالتعاقب لربح الوقت . تقطر بعد ذلك الخضر في مصفاة وتوضع في زير مطلي او في أوعية من الزجاج وتغمر بخليط مقادير متعادلة من الخل والماء المالح ثم يحكم الغطاء ويمكن حفظ الخضر المذكورة كل منها بمفرده في وعاء خاص حسب الرغبة .

الهريسة البسيطة

ينظف مقدار حسب الرغبة من الفلفل الشايح وتحذف أعناقه وبزوره ثم ينقع في الماء البارد حوالي ربع ساعة ويقطر . تدق اثر ذلك قرون الفلفل جيدا بالمهراس مع شيء من الملح بمقدار ملعقة أكل بالنسبة لربع كيلو من الفلفل . ترصّ بعد ذلك الهريسة في وعاء من الزجاج أو في داقرة (1) مطلية ثم يغمر سطحها بقليل من الزيت وتحفظ .

الهريسة العادية

500 غرام من الفلفل الشايح	ملعقتان من الملح
رأسان من الثوم	ملعقة من الكروية

تنظف قرون الفلفل وتحذف أعناقها وبزورها ثم تنقع في الماء البارد حوالي ربع ساعة وتقطر . تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع شيء من الملح . تدق قرون الفلفل جيدا مع ما بقي من الملح . يخلط اثر ذلك هريس الفلفل مع دقة التوابل ويحفظ الخليط كما تحفظ الهريسة البسيطة .

التابـــل

2 كيلو غرام من التابل الشايح	نصف كيلو من الفلفل الشايح
كيلو غرام واحد من الكروية	نصف كيلو من الثوم

ملعقتان من الملح

تنظف قرون الفلفل الشايح وتحذف أعناقها وبذورها ثم تنقع حوالي ربع ساعة في الماء البارد وتقطر . تنقى حبات التابل (1) وتوضع في مصفاة وتقطر . تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم . تجرش (2) بعد ذلك التوابل المذكورة بالمهراس مع الملح ويبسط الخليط في الشمس . عندما يجف الجريش تماما يدق من جديد دقا جيدا بالمهراس في المنزل أو يطحن في السوق ويحفظ .

---

(1) الداقرة : وعاء من فخار نابل .

(1) التابل : حبوب الكزبرة الجافة . (2) جرش جرشا الحب ونحوه : طحنه (او دقه) طحنا خشنا .

رأس الحانوت

600 غرام من الفلفل الأسود	200 غرام من القرفة
250 غراما من شوش الورد	50 غراما من عود القرنفل

تنقى التوابل ويدق كل منها بمفرده ثم تخلط وتحفظ .

الحســـاء

مشلـــــوش

أربع بيضات	نصف ملعقة من فلفل الزينة
أربعة ملاعق من الزيت	نصف ملعقة من معجون الطماطم
اربعة فصوص من الثوم	بضع اغصان من النعناع الجاف
ملعقة من الهريسة	خبز بائت
نصف ملعقة من الكروية	ملح

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . تحل الدُّقّة (1) مع الهريسة ومعجون الطماطم وفلفل الزينة في مقدار ربع لتر من الماء . يحمى الزيت في قدر ويسكب فيه الخليط ويترك يغلي حوالي ربع ساعة مع التحريك حينا بعد حين ثم يمرق بلتر ونصف من الماء . في هذه الأثناء تمرّد (2) أغصان النعناع وتفتت أوراقها بالأصابع أو تدق بالمهراس . حالما يغلي الماء يضاف فتات النعناع وتعدل ملوحة الحساء حسب الطعم . تخفق البيضات في صحفة وتسكب في القدر مع التحريك بخفة حتى يتجانس المزيج ..

التقديم : تؤخذ كمية من الخبز البائت أو من الخبز الطري بعد ان يجفف في الفرن أو يشوى على النار شيا خفيفا ويقص في شكل مكعبات متساوية ويوضع في سلطانية أو يوزع في صحون فردية عميقة . يجعل (3) أنذام القدر ويسكب المشلوش فوق الخبز ويقدم ساخنا . طعم المشلوش : تسود فيه حرافة الهريسة ونكهة النعناع الجاف .

للتنويع : تفقس (4) البيضات الواحدة تلو الأخرى في الحساء الساخن فوق النار وحالما تجمد ترفع بمرغاة بالتعاقب وتترك جانبا ثم ترتب فوق الثردة (5) عند التقديم .

الاصطلاحات : (1) الدُّقّة : ما دقّ من توابل وملح . (2) مرّد تمريدا . الغصن : جرد ما عليه من الورق . (3) جعل جعلا القدر : نزلها عن النار بالجعال وهي خرقة تستعمل لهذا الغرض . (5) الثردة : الخبز المبلول بالمرق . (4) فقش فقشا البيضة : كسرها بيده كي يستعملها .

مشلوش بالقديد

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من القديد المغلي (1) يقطع قطعا متساوية ويطهى في الصالصة في البداية .

لبلابـــــــي

250 غراما من الحمص الجاف	ملعقة من الهريسة (1)
أربعة ملاعق من الزيت	نصف ملعقة قهوة من البكربونات (2)
اربعة فصوص من الثوم	ليمونة كبيرة
نصف ملعقة من الكمون	ملح

ينقى الحمص وينظف وينقع ليلة كاملة في الماء البارد مع نصف ملعقة قهوة من البكربونات ويشطف (3) ويمكن استعمال الحمص المنقوع الموجود في السوق . يسلق اثر ذلك الحمص في لتر من الماء مدة تتراوح بين ساعة ونصف وساعتين حسب نوعيته مع التحريك من وقت لآخر وإضافة قليل من الماء كلما اقتضى الحال . في هذه الأثناء تنقى حبات الكمون وتقشر فصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . حالما ينضج الحمص تضاف اليه الهريسة والتوابل المدقوقة ويمرق بلتر ونصف من الماء وعندما يغلي الماء يعدل الملح (4) ويجعل القدر .

التقديم : يقطع مقدار من الخبز البائت في شكل مكعبات صغيرة ويوضع في الصحاف الفردية ثم يسقى بالمرقة . يوزع بعد ذلك الحمص فوق الثردة وتسكب فوقه ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ويقدم الحساء ساخنا مع ارباع من الليمون على حدة . طعم اللبلابي : تسود فيه نكهة الثوم والكمون مع حموضة الليمون .

للتنويع : تضاف بيضة رائبة لكل شخص تسكب فوق الحمص لاعطاء اللبلابي نكهة جيدة وقيمة غذائية ارفع .

---

(1) راجع باب المواد الغذائية المحفوظة .

الإصطلاحات : (2) البكربونات : ثاني كربونات الصودا . (3) شطف شطفا : غسل بالماء . (4) سلق سلقا اللحوم والخضر وغيرها : طبخها بالماء الغالي . الملح : التمليح . (1) اكثر أو اقل من ذلك حسب الرغبة .





مدمس

2 كيلو من الفول الأخضر البالغ
ستة ملاعق من الزيت
اربعة فصوص من الثوم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من الكمون
ليمون وملح

يفصّ (1) الفول ويوضع في قدر مع ملعقة صغيرة من الملح ويغمر (2) بلتر من الماء . يوضع القدر فوق نار قوية وحالما يغلي الماء تخفف النار ويواصل الطهو حوالي نصف ساعة مع تعويض الماء المتبخر عند الحاجة . في هذه الأثناء ينقى الكمون وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . عندما يوشك الفول على النضج تضاف اليه الهريسة مع هريس (3) التوابل ويمرق بلتر من الماء وحالما يغلي الحساء يعدل ملحه . طعمه شبيه بطعم اللبلابي .

التقديم : يسكب المدمس في أوعية فردية عميقة ويضاف اليه زيت الزيتون ثم يقدم مع مقدار من الخبز البائت وارباع من الليمون .

حسو الخميرة

200 غرام من الخميرة العادية(1)
اربعة ملاعق من الزيت
اربعة فصوص من الثوم
ملعقة من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
نصف ملعقة من الكروية
نعناع جاف وملح

تفتّ اوراق النعناع او تدق بالمهراس . تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كُلاهما مع قليل من الملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ثم تضاف إليه الهريسة محلولة في مقدار كاس كبير من الماء ومعجون الطماطم وفلفل الزينة ويترك المزيج يغلي حوالي ربع ساعة ثم يضاف اليه مدقوق التوابل (2) . تحلّ آنذاك الخميرة في لتر ونصف من الماء ثم يصفّى الخليط خلال منخل دقيق ويسكب في القدر مع التحريك . عندما يغلي الحساء تخفض درجة الحرارة ويواصل الطهو مدة نصف ساعة مع مواصلة التحريك

المصطلحات : (1) فصّ فصّا الفول والجلبانة وغيرهما : قشرها (2) غمر غمرا مرّق . (3) الهريس : المدقوق دقا جيدا .

(1) الخميرة العادية : مقدار من عجين الخبز يحفظ يومين او ثلاثة في مكان دافىء حتى يختمر . (2) مدقوق التوابل : الدُقّة .

كي لا يتكتل العجين . يضاف آنذاك فتات النعناع ويعدل الملح ثم يقدم الحسو ساخنا .
خاصياته : قوامه طاثر وتسود في طعمه حرارة الهريسة ونكهة النعناع مع حموضة الخميرة.

حسو الخميرة بالقديد

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من القديد المغلي (1) يقطع مكعبات متساوية ويوضع في الصالصة في بداية الطهو .

حسو الفارينة

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض الخميرة بمائتي غرام من الدقيق يحلّ في الماء كما تحلّ الخميرة وإضافة ملعقتين من الخل تسكب في الحساء بضع دقائق قبل التقديم .

سدر

100 غرام من السميد الغليظ
50 غراما من الكبار المملح
اربعة فصوص من الثوم
اربعة ملاعق من الزيت
ملعقة من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من الكروية
نصف ملعقة من فلفل الزينة
بضع اغصان من النعناع الجاف
ليمونة مملحة صغيرة
ليمونة طازجة
ملح

ينظف الكبار وتحذف سويقاته ان وجدت . تغسل الليمونة المملحة وتقطع قطعا صغيرة بدون تقشير مع ازالة بزورها . تنقى أوراق النعناع وتفتت (1) بالأصابع أو تسحق (2) بالمهراس . يقشر الثوم ويدق مع الكروية وملعقة صغيرة من الملح الغليظ . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويضاف اليه معجون الطماطم محلولا في مقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة ويترك الخليط يغلي حوالي ربع ساعة مع التحريك عدة مرات . تضاف اثر ذلك الدّقة وتمرق الصالصة بلتر ونصف من الماء . حالما يغلي المرق تضاف اليه قطع الليمون والكبار ويسكب فيه السميد تدريجيا مع التحريك ثم تخفف النار ويواصل الطهو حوالي ربع ساعة بدون غطاء . يوضع بعد ذلك النعناع ويعدل الملح .

---

(1) راجع باب المواد الغذائية المحفوظة .
المصطلحات : (1) فتّت وفتفت : فتّ . (2) سحق : دق .



Salade sur canapé

التقديم : يقدم السدر ساخنا مع قطع من الليمون الطازج عند الطلب . طعمه : يبرز فيه الكبار والليمون ونكهة النعناع .

سدر بالقديد

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من القديد المغلي أو من المرقاز (1) المغلي أو من كليهما تقطع قطعا متساوية وتوضع في الصالصة في بداية الطهو .

برغل جـــاري

250 غراما من البرغل الدقيق(1)	ملعقتان من معجون الطماطم
250 غراما من الفول الجاف	ملعقة من الهريسة
50 غراما من الحمص (2)	نصف ملعقة من الكمون
اربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربعة ملاعق من الزيت	ملح وليمون طازج

ينقى الحمص وينظف . يقشر الفول وينقى من الحبات غير الصالحة وينظف ويمكن تعويض الفول الجاف العادي بمقدار مماثل من الفول المصري . يصوّل (3) البرغل بالماء البارد في مصفاة تحت الحنفية ويقطر . يوضع بعد ذلك البرغل مع الفول والحمص مع الزيت ويغمر بلترين من الماء . يوضع القدر فوق نار قوية وعندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار هادئة مدة ساعتين على الأقل مع التحريك من حين لآخر وتعويض الماء عند الحاجة ليبقى الحساء على حجمه الى النهاية . في هذه الأثناء يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تنقى حبات الكمون وتدق بدورها على حدة . عندما ينضج البرغل ويذوب الفول يصفى الحساء في منخل دقيق ويمرث (4) بملعقة حتى يمر بأكمله خلال الثقوب ويصبح متجانس القوام . يعاد آنذاك الحساء الى النار ويضاف اليه معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة والثوم ويترك يغلي حوالي ربع ساعة مـع التحريـك . يضاف بعد ذلك الكمون ثم يعدل الملح ويقدم البرغل ساخنا مع ارباع من الليمون على حدة . البرغل الجاري (5) حساء سائغ (6) له طعم خاص نتيجة تركيب طعم الفول الذائب مع نكهة الكمون وحموضة الليمون .

---

(1) المرقاز : المقانق والنقانق .

(1) البرغل : راجع باب المواد الغذائية المحفوظة . (2) الحمص : يمكن الاستغناء عنه .

الاصطلاحات : (3) صوّل البرغل والارز وغيرهما : ازال ما فيهما من تراب بالماء . (4) مـرث الشيء : مرسه حتى تفرقت اجزاؤه . (5) الجاري : السائل حسب اللسان الدارج التونسي وتدل تلك اللفظة كذلك على الحساء بصفة عامة . (6) السائغ من الطعام : سهل المدخل في الحلق .

برغل جاري بالقديد

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من القديد المغلي يقطع قطعا متساوية ويوضع في القدر في بداية الطهو .

الروز الجـــاري

وصفة مماثلة للوصفات السابقة مع تعويض البرغل بمقدار مماثل من الأرز .

محمّص بالدبابش (1)

200 غرام من المحمص(2)	ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من الفول الجاف (3)	ملعقة من الهريسة
50 غراما من الحمص	نصف ملعقة من الكروية
25 غراما من العدس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربع ملاعق من الزيت	ليمون حامض
اربعة فصوص من الثوم	ملح

يقشر الفول وينقى وينظف . ينقى وينظف الحمص والعدس ثم تنقع البقول الجافة المذكورة ليلة كاملة في الماء البارد وتشطف . تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكروية .

توضع اثر ذلك البقول في قدر مع حبات الكروية وفصوص الثوم ويسكب فوقها الزيت ثم تمرق القدر بلتر واحد من الماء وتوضع فوق نار قوية . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة مدة ساعة تقريبا مع التحريك حينا بعد حين واضافة قليل من الماء عند الحاجة . عندما تنضج البقول الجافة يضاف معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة مع ملعقة صغيرة من الملح ويواصل الطهو حوالي ربع ساعة ثم تمرق الصالصة بلتر ونصف من الماء وتقوى النار . عندما يغلي المرق تسكب فيه المحمص شيئا فشيئا مع التحريك وتبقى تغلي بدون غطاء مدة 20 دقيقة ثم يعدل ملحها .

التقديم : تقدم المحمص ساخنة مع قطع من الليمون .

---

(2) المحمص : راجع باب المواد الغذائية المحفوظة . (3) الفول الجاف : يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الفول المصري . (4) العدس : استعماله اختياري .

المصطلحات : الدبابش : الفول والحمص واللوبيا وغيرها من البقول الجافة حسب اللسان الدارج التونسي .

محمص جارية بالقديد

وصفة مماثلة لوصفة المحمص الجارية البسيطة . تضاف آنذاك في بداية الطهو ملعقة من الإدام (1) وعصبانة مغلية ان وجدت ومقدار من القديد والمرقاز المقلي حسب الرغبة . تطغى هنا على المحمص نكهة القديد والإدام .

محمّص جارية بالقرنيط الجاف

طريقة مماثلة لطريقة المحمص الجارية البسيطة . ينظف مقدار 200 غرام من القرنيط (1) الجاف ويقطع قطعا صغيرة متعادلة وينقع في الماء البارد مدة لا تقل عن 12 ساعة ويشطف ثم يوضع في القدر مع البقول الجافة في بداية الطهو . محمص ذات طعم خاص تبرز فيها نكهة القرنيط الجاف .

محمّص جارية بالــوزف

ينسج على منوال المحمص الجارية البسيطة - ينظف مقدار 100 غرام من الوزف (1) الجاف وينقع حوالي ساعتين في الماء البارد وبعد ان يشطف جيدا للتنقيص من ملوحته يضاف الى الحساء ربع ساعة قبل التقديم .

حلالم جارية بالدبابش

- 200 غرام من الحلالم
- 50 غراما من الفول الجاف
- 50 غراما من الحمص
- 50 غراما من المعدنوس
- 50 غراما من الكرفس
- اربع ملاعق من الزيت
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- بصلة صغيرة مفرومة

---

(1) الإدام : دهن القديد والعصبان والمرقاز المقلي .

(1) القرنيط : الاخطبوط .

(1) الوزف الجاف : نوع من السمك الصغير جدا يملّح ويجفف ويحفظ .

يقشر الفول وبعد ان ينقى وينظف ينقع ليلة كاملة في الماء البارد مع الحمص ويشطف. ينقي وينظف ويفرم (1) الكرفس والمعدنوس فرما دقيقا . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويقلّى (2) فيه فريم (3) البصل بضع دقائق وقبل ان يصفرّ لونه يضاف اليه معجون الطماطم محلولا في كاس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة والكرفس (4) والمعدنوس (5) والبقول الجافة المنقوعة ويترك يغلي حوالي ربع ساعة يحرك اثناءها الخليط عدة مرات ثم يغمر بلتر واحد من الماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مدة ساعة تقريبا مع التحريك من وقت لآخر وزيادة شيء من الماء عند الحاجة لتبقى الصالصة على حجمها الأصلي . عندما تنضج البقول الجافة تضاف ملعقة صغيرة من الملح وتمرق الصالصة بلتر ثان من الماء ثم تقوى النار . حالما تغلي المرقة تسكب فيها الحلالم (6) شيئا فشيئا وتبقى تغلي بدون غطاء مدة 20 دقيقة ثم يعدل الملح وتقدم الحلالم ساخنة . للحلالم طعم خاص تبرز فيه حموضة الخميرة .

حلالم جارية بالخضرة

- 200 غرام من الحلالم
- 150 غراما من الجزر (2)
- 150 غراما من اللفت
- 150 غراما من السماق (1)
- 50 غراما من المعدنوس
- 50 غراما من الكرفس
- 50 غراما من البصل
- 50 غراما من الفول الجاف
- 50 غراما من الحمص
- اربع ملاعق من الزيت
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- ملح

تحك اغصان السماق بالسكين ثم تنظف جيدا وتقطع في شكل عصيات صغيرة متساوية . يحك الجزر كذلك بالسكين ويقص في شكل حلقات صغيرة اما اللفت فيقشر ويقطع ارباعا متعادلة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة السابقة مع اضافة الخضر المذكورة .

المصطلحات : (1) فرم الكرفس والمعدنوس وغيرهما من الخضر : قطعها صغارا بالسكين (2) قلّي اللحم والبصل وغيرهما : قلاه بضع دقائق في الدهن مع التقليب . (3) الفريم من الخضر أو اللحم : المقطع صغارا . (4) الكرفس : الكلافز حسب اللسان الدارج التونسي . (5) المعدنوس : البقدونس في الشرق . (6) الحلالم : نوع من العجائن الغذائية التقليدية تصنع في المنزل وتحفظ (راجع باب العجائن المحفوظة) .

(1) نبات عشبي شبيه بالكرضون . (2) الجزر : السفنارية في تونس .

حلالم جارية بالفول والجلبانة

500 غرام من الفول الاخضر البالغ	ثلاثة رؤوس من القنارية (1)
250 غراما من الجلبانة	اربع ملاعق من الزيت
200 غرام من الحلالم	ملعقة من معجون الطماطم
50 غراما من المعدنوس	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من الكرفس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من البصل	ملح

تقشر قرون الفول والجلبانة ثم تنظف حباتها بالماء البارد . تقشر رؤوس القنارية وتقطع قلوبها ارباعا وتفرك بشيء من عصير الليمون حتى لا يسودّ لونها اثناء الطهو . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة مع تعويض البقول الجافة والخضر الطرية الأخرى بالفول والجلبانة وقطع القنارية .

حلالم جارية بالقديد

ينسج على منوال وصفات الحلالم السابقة مع اضافة مقادير حسب الرغبة من القديد والعصبان (1) المغلّى والمرقاز توضع في الصالصة في بداية الطهو مع ملعقة صغيرة من الإدام . يقطع آنذاك القديد قطعا متساوية والمرقاز انصافا اما العصبانات اذا استعملت فتطهى صحيحة ويفتت حشوها في الحساء قبل التقديم .

حلالم جارية باللحم

وصفة مطابقة للوصفات السابقة مع اضافة ربع كيلو من لحم الخروف أو من هبرة البقر . يقطع آنذاك اللحم قطعا صغيرة متساوية تتبل بالفلفل الأسود والملح وتقلّى بضع دقائق في الزيت مع البصل المفروم في بداية الطهو .

---

(1) القنارية : الارضي شوكي والخرشوف والخرشف .

(1) العصبان : السّجق : قطع محشوة من الكرشة تغلّى في الزيت وتحفظ . (2) المرقاز : النقانق : مصارين رفيعة، محشوة باللحم والتوابل تغلّى كذلك في الزيت وتحفظ (راجع بـاب المواد الغـذائية المصبرة بالأسلوب التقليدي) .

نواصر جاريـــة (1)

رشتــة جـــارية (2)

دويـــدة جاريـــة (3)

مقرونة جاريـــة (4)

وصفات مماثلة للوصفات السابقة مع تعويض الحلالم بمقدار مماثل من احدى العجائن المذكورة حسب الرغبة .

برودو خضرة

200 غرام من البطاطا	50 غراما من المعدنوس
200 غرام من اللفت	50 غراما من الكرفس
200 غرام من الجزر	30 غراما من الزبدة أو السمن
200 غرام من الجدرة	ليمونة
150 غراما من الكراث	فلفل اسود
150 غراما من الطماطم الطرية	ملح

تنظف جميع الخضر وتنقى من كل الأجزاء غير الصالحة . يقطع الجـزْر في شكل مكعبات صغيرة . تقشر حبات اللفت والجدرة وتقص في شكـل ارباع متعـادلة ، يقشر الكراث ويفرم فرما خشنا . تقص الطماطم انصافا أو اربـاعا حسب حجمهـا وتنزع بذورها ويمكن تعويضها بنصف ملعقة أكل من الطمـاطم المعجونـة . يفرم الكـرفس والمعدنوس فرما ناعما . توضع آنذاك الخضر بأكملها في قدر مع ملعقة صغيرة من الملح وتغمر بلترين من الماء ويوضع القدر فوق نار قوية . حالما يغلي الماء تخفف النار ويغطى القدر ويترك حوالي 40 دقيقة مع التحريك حينا بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة ليبقى المرق على حجمه الى نهاية الطهو . عندما تنضج الخضر تخرج حبات البطاطا بمرغاة

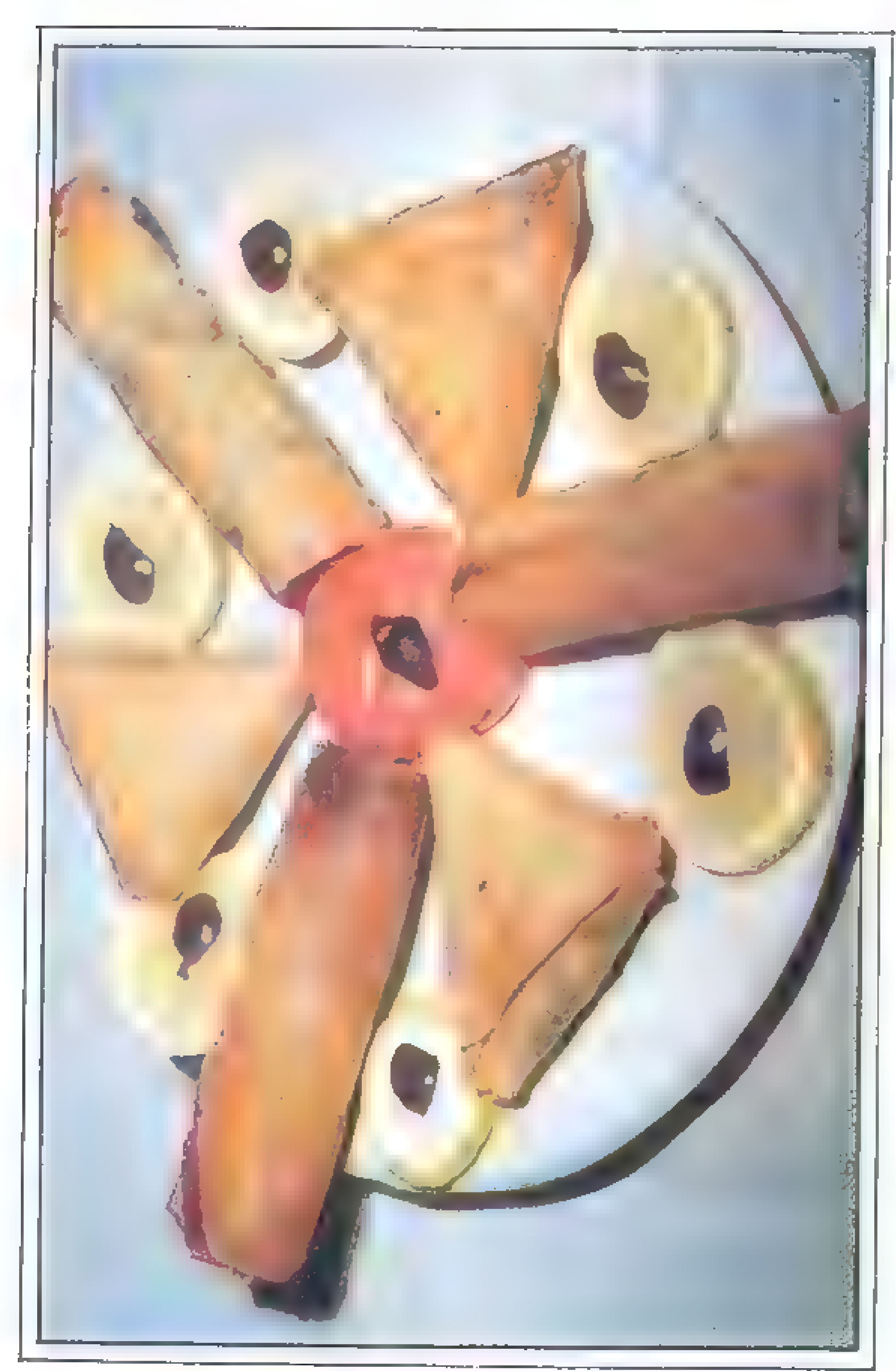
---

(1) النواصر : نوع من العجائن التقليدية تصنع في المنزل وتحفظ .

(2) الرشتة : نوع معروف من العجائن يوجد في السوق ويصنع كذلك في المنزل .

(3) الدويدة : نوع من المقرونة ارفع من السباقتي واغلظ من الشعيرية .

(4) يستعمل النوع الدقيق المعروف في تونس بالمقرونة العقيق .



المعاصم والصمصة المالحة

Les pates farcies

وتقشر ثم تقطع اربا‌عا وتعاد الى الحساء . يضاف إثر ذلك مقدار من السمن أو من الزبدة ثم يتبل الحساء بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ويقدم ساخنا مع قطع من الليمون على حدة .

برودو خضرة مرحيّة

تطهى الخضر بنفس الطريقة وحالما تنضج تصفّى المرقة وتعاد الى النــار . تهرس الخضر بالمصفاة المعدة لذلك ان وجدت أو بملعقة خلال منخل حتى تمر بأكملها خلال الثقوب ثم تعاد الى المرقة . يضاف أنذاك مقدار من الزبدة أو السمن ثم يتبل الحساء ويقدم .

برودو خضرة منشّي (1)

ينسج على منوال الوصفة السابقة الى النهاية ويترك القدر فوق النار . تخفق بيضتان في صحفة مع عصير ليمونة صغيرة ويسكب الخليـط في الحساء مـع التحريـك بخفة ليتجانس المزيج ثم يجعل القدر ويقدم البرودو حالا .

برودو خضرة بالمخ (1)

ينسج على منوال احدى الوصفات السابقة حسب الرغبة ومع ذلك يؤخذ عظم كامل من فخذ العجل ويكسر بالساطور الى قطعتين أو ثلاثة ويطهى مع الخضر ثم يخرج من القدر ويمخّخ (2) في الحساء قبل التقديم .

برودو خضرة بالعلوش

ينسج على منوال وصفات البرودو بالخضرة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من لحم الخروف يقطع قطعا صغيرة متساوية ثم يتبل بالفلفل الأسود والملح ويطهى مع الخضر .

---

(1) نشّى (حسب اللسان الدارج التونسي) المرق : أضاف الى مقدارا من البيض المخفوق او من الدقيق او من النشا لتكثيفه .

(1) المخ : مخ العظم . (2) مخّخ تمخيخا العظم : أخرج مخه .



Salade méchouiya

السلاطة المشوية

للتنويع : حالما تنضج قطع اللحم تخرج من القدر وتجرد من العظام ثم يعاد لحمها الى الحساء عند التقديم .

برودو خضرة بالدجاج

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض اللحم بمقدار مماثل من الدجاج أو من احدى الدواجن الأخرى .

ثريد بالعلوش

- 500 غرام من لحم الخروف
- 50 غراما من الكرفس
- 50 غراما من المعدنوس
- 50 غراما من الزبدة
- 30 غراما من السمن
- بيضتان
- نصف ملعقة قهوة من البهارات
- ليمون حامض
- خبز فرنسي بائت
- فلفل أسود وملح

تنقى وتنظف أغصان الكرفس والمعدنوس وتربط بخيط معا . يقطع اللحم قطعا متساوية ويتبل بالبهارات والملح . يذوّب السمن في قدر فوق نار قوية وتقلّى فيه قطع اللحم ثم تضاف إليه ربطة الكرفس والمعدنوس ويمرق بلترين من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة قرابة ساعة مع التحريك من وقت لآخر واضافة ما يلزم من الماء ليبقى المرق على حجمه الأصلي الى نهاية الطهو . في هذه الأثناء يقص الخبز في شكل مكعبات متساوية ويقلى في الزبدة ويترك جانبا . حالما ينضج اللحم يصفى المرق ويعاد الى النار . يجرد اللحم من العظام ويعاد الى المرق ثم يضاف إليه قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . يخفق بعد ذلك اصفر بيضتين مع ملعقة من عصير الليمون ويسكب الخليط في الحساء ويرفع حالا القدر عن النار .

التقديم : يوضع الخبز المقلي في ماعون التقديم ثم ترتب فوقه قطع اللحم ويسكب فوقه الحساء ويقدم ساخنا مع ارباع من الليمون على حدة .

للتنويع : يمكن تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من لحم البقر أو من الدجاج أو غيره من الدواجن الأخرى حسب الرغبة .



La âijja aux boulettes

العجة بالكعابر

شربة زعرة بالعلوش

ينسج على منوال احدى الوصفات السابقة بدون استعمال فلفل الزينة والطماطم وتعويضهما بقبصة (1) من الزعفران عند الرغبة .

شربة منشية بالعلوش

ينسج على منوال احدى الوصفات السابق ذكرها . في نهاية الطهو تخفق بيضتان في صحفة مع ملعقة من عصير الليمون وتسكب في الحساء مع التحريك ليتجانس المزيج .

شربة ترتماش بالعلوش

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض الشربة العادية بمقدار مماثل من الترتماش التقليدي (1) .

شربة بالمخ
شربة بالعجل
شربة بالدجاج
شربة بالكرعين
شربة بالحجـل

ينسج على منوال وصفات الشربة بالعلوش مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من لحم العجل أو من الدجاج أو من الحجل أو غيره من طيور الصيد . يمكن كذلك استعمال نصف دزينة من أكارع الغنم تحضر كما ذكر في باب الجزارة أو عظم كامل من فخذ العجل يعالج كما سبق ذكره في وصفة البرودو بالمخ .

ملاحظة : للشربة طعم خاص نتيجة تركيب طعم اللحم مع نكهة الكرفس والمعدنوس وحموضة الليمون .

---

(1) القبضة : مقدار ما يقبض بأطراف الإبهام والسبابة .

(1) راجع باب الإطرية التقليدية المصنوعة في المنزل .

شربة فريك بالعلوش

- 500 غرام من لحم الخروف
- 150 غراما من شربة الفريك
- 150 غراما من الجزر
- 150 غراما من البطاطا
- 50 غراما من الكرفس
- 50 غراما من المعدنوس
- 50 غراما من الحمص المنقوع
- 30 غراما من الزبدة
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- ليمونة حامضة
- فلفل أسود
- ملح

تنقى شربة الفريك (1) وتصول جيدا ثم توضع في مصفاة وتترك جانبا . يحك الجزر بالسكين وتقشر البطاطا ويقطع كلاهما قطعا صغيرة . تنقى وتنظف اغصان الكرفس والمعدنوس وتربط بخيط معا . يقطع اللحم قطعا صغيرة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ويوضع في قدر مع مكعبات الخضر والحمص ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق بلترين من الماء . يوضع بعد ذلك القدر فوق نار قوية وحالما يغلي الماء تسكب فيه شربة الفريك تدريجيا مع التحريك وتترك على نار هادئة مدة ساعتين على الأقل يحرك اثناءها الحساء من حين لآخر ويمرق بشيء من الماء عند الحاجة ليبقى في حجمه الأصلي . عندما تنضج شربة الفريك وتتحول الى طثرة سائغة متجانسة القوام ترفع ربطة الكرفس والمعدنوس وترمى . تخرج قطع اللحم بمرغاة ثم تجرد من العظام وتعاد الى القدر . وتضاف بعد ذلك الزبدة مع قليل من الفلفل الاسود ثم يملح (3) الحساء حسب الطعم وتقدم الشربة ساخنة مع قطع من الليمون على حدة .

شربة فريك زعرة بالعلوش

ينسج على منوال الوصفة السابقة بدون استعمال الهريسة وفلفل الزينة وتعويضهما عند الرغبة بقبصة من الزعفران .

---

(1) الفريك : راجع باب المواد الغذائية المحفوظة . (2) الطثرة : الحساء المركز . ملّح الطعام : أضاف إليه ملحا بقدر .

شربة فريك بالدجاج
شربة فريك بلحم الرأس
شربة فريك بلحم العجل
شربة فريك بالمـــخ

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من لحم العجل أو من لحم رأس البقر أو من الدجاج أو بعظم كامل يؤخذ من فخذ العجل ويعالج كما سبق ذكره في وصفة البرودو بالمخ .

المقبّـــلات

سلاطة الخـــسّ

750 غراما من الخسّ (1)
50 غراما من الزيتون الأسود
بيضتان
ثلاث ملاعق من الزيت
ملعقة واحدة من الخل الحاذق(2)
فلفل أسود وملح

تفصل أوراق الخسّ بعضها عن بعض وتنظف جيدا واحدة واحدة بالماء البارد مع إزالة الأوراق غير الصالحة ثم تقطع قطعا متعادلة وتقطر في مصفاة . هذا بالنسبة للخسّ العادي (3) أما الخسّ العربي فتقص أوراقه عرضا في شكل شرائـط رقيقة . يسلق البيض في الماء الغالي حوالي ربع ساعة ثم يقص اربعا . يخفق الزيت مع الخل في صحفة ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

التقديم : ترتب أوراق الخس في ماعون التقديم أو في الصحون الفردية وتسكب فوقها الخلية (4) ثم تزين السلاطة بحبات الزيتون وقطع البيض وتقدم .

سلاطة السكورية

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الخس بمقدار من السكورية (1) .

---

(1) الخسّ : الخص . الخل الحاذق : الخل الشديد الحموضة . (3) الخسّ العادي : يعرف بالخسّ السوري في تونس. الخلّيّة (حسب المنهل) أو صالصة الخلّيّة هو مستحلب من الزيت والخل يتبل بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

(1) السكورية : الهندباء . تعرف عندنا أيضا بالشكورية .

سلاطة البندلاقة

قتّة من البندلاقة (1) (2)
100 غرام من التن المصبر
50 غراما من الزيتون
ثلاث ملاعق من الزيت
ملعقة واحدة من الخل
فلفل أسود وملح

تمرّد (3) أغصان البندلاقة وتنظف أوراقها جيدا بالماء البارد ثم تـزال اعناقهـا وبراعمها ان وجدت وتقطر في مصفاة . ينظف الزيتون وتنزع نوياته بالاداة المعدة لذلك . يقطع التن قطعا صغيرة متعادلة . يخفق الزيت مع الخل ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب المذاق .

التقديم : ترتب البندلاقة في صحن التقديم ويسكب فوقها مزيج الخل والزيت وتزين بقطع التن والزيتون وتقدم .

سلاطة الفجـــل

حزمة من الفجل
100 غرام من الزيتون
50 غراما من البصل
50 غراما من المعدنوس
50 غراما من الكرفس (1)
ملعقتان من الزيت
ليمون حامض
ملح حسب الطعم

تنظف عروق الفجل جيدا بالماء البارد وتحك بالسكين أو بالمبشرة . تترك البشارة (2) جانبا وتقص العروق طولا الى اربعة اجزاء ويقص كل منها قطعا رقيقة . ينظف المعدنوس ويفرم فرما ناعما وكذلك الكرفس (1) والبصل . تخلط بعد ذلك الخضر المذكورة مع براية (3) قشرة الفجل مما يعطي للسلاطة لونا ورديا زاهيا ثم يملح الخليط حسب الطعم .

التقديم : ترتب السلاطة في صحن التقديم ويسكب فوقها الزيت وعصير الليمون ثم تزين بالزيتون وتقدم .

---

(1) القتّة : الربطة والجـزمة . (2) البنـدلاقة والبنـدليقـة : الرجلة والبقلة الحمقـاء والبقلة المباركة . (3) مرّد الغصن : جرده من الأوراق .

(1) الكرفس : الكلافز حسب اللسان الدارج . (2) ما قشر من جلد وغيره . البراية : النحاتة المتساقطة من الشيء الذي نحت .

سلاطة الفقوس

500 غرام من الفقوس (1)
30 غراما من الكبار المملح
ثلاث ملاعق من الزيت
ملعقة من الخل
اغصان من النعناع الجاف
ليمونة مملحة صغيرة
فلفل أسود
ملح حسب الطعم

ينظف الفقوس ويقشر ثم يقص طولا الى اربعة اجزاء تقص بدورها قطعا رقيقة بعد ازالة البذور . تنظف الليمونة المملحة وتقطع مكعبات في حجم حبة اللوبياء بدون تقشير . ينظف الكبار وتزال اعناقه ان وجدت . تمرّد اغصان النعناع الجاف وتفتت أوراقها بالأصابع أو تدق بالمهراس ثم تغربل خلال منخل دقيق . يخفق الزيت مع ملعقة من الخل ويتبل المزيج بالفلفل الأسود والملح .

التقديم : تخلط الخضر مع فتات النعناع وترتب في صحن يسكب فوقها مزيج الزيت والخل وتقدم .

ترشي الخـــل

500 غرام من اللفت المصبر
ثلاث ملاعق من الزيت
نصف ملعقة من الهريسة
ملعقة من الخل

تخلط الهريسة والزيت والخل مع مقدار من الملح الناعم حسب المذاق . تنظف رؤوس صغيرة من اللفت الطريء الطازج وتقص في شكل حلقات رقيقة تسلق قرابة ربع ساعة في الماء المالح وتصفى ويمكن تعويضها بمقدار مماثل من الترشي المصبر .

التقديم : ترتب قطع اللفت في وعاء التقديم ثم يسكب فوقها خليط التوابل وتقدم .

(1) الفقوس : الخيار .

سلاطة البطاطا

500 غرام من البطاطا
200 غرام من اللفت الأحمر
50 غراما من المعدنوس
50 غراما من البصل
50 غراما من الأنشوة المملحة
ثلاث ملاعق من الزيت
ملعقة من الخل
فلفل أسود وملح

تنظف البطاطا وتسلق في الماء الغالي بين 20 و 30 دقيقة حسب نوعيتها وحالما تلين تقشر وتقطع في شكل حلقات متساوية . ينظف اللفت الأحمر ويطهى بنفس الطريقة أو يطهى في الرماد الحار وحالما ينضج ينظف من جديد ويقطع مكعبات صغيرة . ينظف المعدنوس والبصل ويفرم كلاهما فرما دقيقا . تنظف الأنشوة وتنقى من الأسفاط والحسك وبعد ان تنقع في الماء البارد مدة ساعتين وتشطف للتنقيص من ملوحتها يفتت لحمها أو يقطع سيورا تحضر مقدار من الخِلّيّة (1) كالمعتاد .

التقديم : ترتب حلقات البطاطا ومكعبات اللفت الأحمر في ماعون التقديم ويرش فوقها فريم البصل والمعدنوس ثم تزين السلاطة بسيور الأنشوة وتسقى بالصالصة وتقدم .

سلاطة أمك حوريّة

500 غرام من الجزر
50 غراما من الزيتون
علبة صغيرة من السردينة
أربعة فصوص من الثوم
بيضتان
أربع ملاعق من الزيت
ملعقتان من الخل
نصف ملعقة من الهريسة
ملح
نصف ملعقة من الكروية

ينظف الجزر ويحك بالسكين ويقطع قطعا صغيرة ثم يسلق في ماء يغلي حوالي 40 دقيقة . أثناء ذلك يسلق البيض حتى يجمد ويقطع اربعا ويترك جانبا ويمكن سلقه مع قطع الجزر لربح الوقت . يقشر الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلهما مع ملعقة قهوة من الملح الغليظ . يخفق الزيت والخل معا وتحل الهريسة في المزيج . عندما تنضج قطع الجزر تصفى من ماء السلق وترفس بملعقة أو بشوكة الأكل ثم تضاف اليها الدُّقّة وخليط الهريسة والخل والزيت ويعدل الملح .

التقديم : ترتب السلاطة في صحن كبير وتزين بالسردينة والزيتون وقطع البيض وتقدم .

(1) الخليّة : صالصة الخل .

سلاطة الباذنجان

750 غراما من الباذنجان
50 غراما من التن المصبر
50 غراما من الزيتون
رأس من الثوم
بيضتان
أربع ملاعق من الزيت
ملعقتان من الخل
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من التابل
ملح

تخلط الهريسة والزيت والخل مع التابل.يسلق البيض حتى يجمد ويقطع ارباعا. تفصل فصوص الثوم من بعضها وتقشر . تنظف الباذنجانات وتجعل في جوانب كل منها طولا اربعة شقوق صغيرة متساوية الأبعاد ويوضع داخل كل شق فصّ أو فصان من الثوم . توضع اثر ذلك وحدات الباذنجان في فرن متوسط الحرارة وتقلب عدة مرات لتنضج بانتظام . عندما تسود القشرة وتنكمش يخرج الباذنجان ويترك جانبا حتى يبرد . تقشر أنذاك الباذنجانات وتزال اعناقها ثم ترفس بشوكة الأكل حتى تتحول الى عصيدة متجانسة القوام ثم تخلط العصيدة المذكورة مع خليط التوابل وتملّح حسب الطعم .

التقديم : ترتب السلاطة في صحن التقديم وتزين بأرباع من البيض المسلوق وحبات من الزيتون وقطع من التن المصبّر وتقدم .

هـــــروس

400 غرام من الفلفل الحلو
100 غرام من الفلفل الحار
100 غرام من التن المصبّر
50 غراما من الزيتون الأسود
50 غراما من الكبار المملح
اربعة فصوص من الثوم
اربع ملاعق من الزيت
نصف ملعقة من الكروية

تنظف قرون الفلفل وتزال اعناقها وبذورها ثم تقطع قطعا صغيرة تفرم وتدق بالمهراس دقا رفيعا أو تضرم بفرّامة الخضر وتقطر بعض الوقت في مصفاة . في هذه الأثناء تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع قليل من الملح .

التقديم : يخلط هريس (1) الفلفل مع دُقّة التوابل ويعدل تمليحه ثم يرتب في صحن ويسقى بالزيت . تزين بعد ذلك السلاطة بالزيتون والكبار وقطع التن وتقدم .

---

(1) الهريس : المدقوق

سلاطة تونسية

300 غرام من الطماطم
200 غرام من الفلفل الحلو
100 غرام من البصل
100 غرام من التن
50 غراما من الفلفل الحار(1)
50 غراما من الزيتون
بيضتان
ثلاث ملاعق من الزيت
ملعقة من أوراق النعناع الجاف
ملعقة من عصير الليمون

تنظف قرون الفلفل ثم تزال أعناقها وبذورها وتقطع قطعا صغيرة متعادلة . تنظف حبات الطماطم وتقص على نصفين ثم تعصر باليد بلطف لإزالة بذورها وتقطع مكعبات في نفس الحجم . يقشر البصل ويفرم . تفتت أوراق النعناع بالأصابع أو تدق بالمهراس ثم تخلط جميع العناصر المذكورة . يسلق البيض الوقت الكافي في الماء الغالي ويقص ارباعا . يقطع التن مكعبات متساوية أو يفتّ حسب الرغبة . يخفق الزيت مع عصير الليمون ويتبل المزيج بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

التقديم : يرتب خليط الخضر في صحن التقديم ويسقى بمزيج الزيت وعصير الليمون ثم تزين السلاطة بحبات الزيتون وقطع البيض ومكعبات التن وتقدم .

للتنويع : ينسج على منوال الوصفة السابقة مع إضافة تفاحة متوسطة الحجم أو مقدار من عروق الفجل أو أوراق نصف ربطة من البندلاقة . تنظف عندئذ المواد المذكورة وتقطع مكعبات صغيرة في حجم مكعبات الطماطم والفلفل .

سلاطة نيّة حلق

250 غراما من الطماطم
200 غرام من الفلفل الحلو
200 غرام من الفقوس
100 غرام من البصل البالغ
50 غراما من المعدنوس
50 غراما من الكرفس
50 غراما من الأنشوة
50 غراما من الزيتون الأسود
بيضتان
ثلاث ملاعق من الزيت
ملعقة من الخل
فلفل أسود وملح

---

(1) الحار : الحريف

تنظف وحدات من الطماطم المتماسكة المتوسطة الحجم وتقص بسكين حاد في شكل حلقات رقيقة ثم تزال بذورها بحد السكين بدون ان يشوه شكلها . تنظف قرون الفلفل وتحذف أعناقها وبذورها ثم تقص عرضا في شكل حلقات رقيقة . يقشر البصل ويقص أفقيا في شكل قطع مستديرة وتفرق حلقاتها عن بعضها . يقشر الفقوس ويقص في شكل دوائر رقيقة ثم تزال بزورها . ينقى وينظف ويفرم الكرفس والمعدنوس فرما رفيعا . يسلق البيض في الماء الغالي ويقص في شكل دوائر وتبقى قطع الآح (1) في شكلها المستدير أما المُحّ(2) فيفتت بشوكة الأكل . تنقى الأنشوة من الشوك وتزال اسفاطها وتقطع قطعا مستطيلة ويمكن تعويضها بمكعبات من التن المصبر . تنظف حبات الزيتون ثم تزال نوياتها وتقطع صغارا . يحضر مقدار من صالصة الخل كالمعتاد .

التقديم : تصفف حلقات الخضر وحلقات أبيض البيض بانتظام في طبق التقديم ويذر فوقها فريم المعدنوس والكرفس والزيتون واصفر البيض ثم تسقى بالصالصة وتزين بسيور الأنشوة وتقدم .

سلاطة فندق الغلّة (1)

ستة من رؤوس القنارية
250 غراما من الجلبانة
200 غرام من البطاطا
200 غرام من الجزر
200 غرام من اللفت الأحمر
50 غراما من الزيتون
50 غراما من الكبار
50 غراما من التن المصبر
بيضتان مسلوقتان
ثلاث ملاعق من الزيت
ملعقة من الخل أو من عصير الليمون
فلفل أسود وملح

تنظف وتسلق البطاطا والجزر واللفت الأحمر في الماء الغالي المالح وتقطع مكعبات متساوية في حجم حبة الجوز . تسلق القنارية كما ذكر من قبل ثم تقشر وتقص قلوبها مكعبات في نفس الحجم . تقشر الجلبانة وتسلق كذلك في الماء الغالي مدة 20 دقيقة وتقطر في مصفاة . ينظف الزيتون وتزال نوياته بالأداة المعدة لذلك . يغسل الكبار وتحذف اعناقه ان وجدت . يقطع البيض المسلوق والتن مكعبات صغيرة ثم تخلط جميع العناصر المذكورة . تحضر صالصة بالزيت والخل أو بالزيت وعصير الليمون كالمعتاد .

التقديم : يرتب الخليط في طبق التقديم ثم يسقى بالخلّيّة ويقدّم .

(1) الآح : أبيض البيض ، المُحّ : أصفر البيض .
(1) سلاطة فندق الغلة : تعرف ايضا بالسلاطة المخلّطة .
(2) فندق الغلّة : السوق المركزية للغلال والخضر .

سلاطة مشوية

250 غراما من الطماطم
250 غراما من الفلفل الحلو
100 غرام من الفلفل الحار
100 غرام من التن المصبر
100 غرام من الزيتون المملح
فصان من الثوم
ليمونة حامضة صغيرة
ثلاث ملاعق من الزيت
نصف ملعقة من الكروية
ملح

تشوى قرون الفلفل على الجمر أو على شعلة الغاز وتقلب عدة مرات حتى تنكمش قشورها وتنفصل نوعا ما على اللب . تشوى حبات الطماطم بنفس الطريقة . تقشر بعد ذلك الخضر المذكورة وتزال اعناقها وبذورها ثم تنظف جيدا بالماء البارد وتقطع صغارا أو تدق بالمهراس حسب الرغبة . تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع نصف ملعقة قهوة من الملح الغليظ . تخلط بعد ذلك هريس الخضر مع دقة التوابل ويعدل الملح حسب الطعم .

التقديم : ترتب السلاطة في صحن التقديم وتسقى بالزيت وبعصير الليمون ثم تزين بالزيتون وبقطع من التن المصبر وتقدم .

سلاطة مشوية
صنف ثان للتنويع

250 غراما من الطماطم
200 غرام من الفلفل الحلو
150 غراما من الجامور المملح
100 غرام من الفلفل الحار
100 غرام من البصل
50 غراما من الزيتون الأسود
حزمة صغيرة من البندلاقة
اربع ملاعق من الزيت
ليمون حامض
ملح

تشوى حبات الطماطم وقرون الفلفل كما ذكر في الوصفة السابقة . يعالج البصل بنفس الطريقة . تنظف اثر ذلك الخضر بالماء البارد وتنقى ثم تقطع قطعا صغيرة متعادلة وتترك جانبا . تشوى كذلك وحدات الجامور على الوجهين وعندما تنكمش قشورها تقطع رؤوسها وزعانفها وبعد ان تفرغ من احشائها تنظف جيدا بالماء البارد . ينقى بعد ذلك لحمها من الشوك بكل دقة ويفتت صغارا . تفرد أوراق البندلاقة وتنظف وتفرم .

التقديم : تخلط المقادير المذكورة وترتب في ماعون التقديم ثم يسكب فوقها مقدار من الزيت ومن عصير الليمون وتزين بحبات الزيتون وتقدم .

(1) الجامور : المندول .

صحن تونسي

مقدار لشخص واحد

- 50 غراما من الأمالح (1)
- 50 غراما من الليمون المملح
- 25 غراما من الزيتون المملح
- 25 غراما من التن المصبر
- اربعة قرون فلفل برّ العبيد مملح
- حبة من الطماطم الطازجة
- حبة من البطاطا المسلوقة
- بيضة مسلوقة نصف سلق
- ملعقتان من السلاطة
- ملعقة من الزيت
- نصف ملعقة من الكبار
- نصف ملعقة قهوة من الهريسة

تقص البطاطا المسلوقة والطماطم النية في شكل حلقات رقيقة تقطع الأمالح قطعا صغيرة وتحل الهريسة في قليل من الماء . تسلق البيضة نصف سلق .

التقديم : توضع في وسط صحنٍ مسطح ملعقتان أو ثلاث من السلاطة التونسية أو السلاطة المشوية أو من سلاطة أمك حورية أو غيرها حسب الرغبة . ترتب حولها حلقات الطماطم والبطاطا وقطع الخضر المملحة ويضاف اليها الكبار وتسقى بالزيت ومحلول الهريسة مع قليل من الخل عند الطلب ثم تفرغ فوقها البيضة المسلوقة . يزين بعد ذلك الصحن بقرون الفلفل وحبات الزيتون وقطع من التن المصبر ويقدم .

سلاطة بلنكيط

- 600 غرام من الخبز الفرنجي
- 300 غرام من الطماطم
- 200 غرام من الفلفل الحلو
- 100 غرام من التن
- 50 غراما من الزيتون
- 50 غراما من الليمون المملح
- 25 غراما من الكبار المخلل
- بيضتان
- فصان من الثوم
- ست ملاعق من الزيت
- ملعقتان من الخل
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة قهوة من الكروية
- ملح

(1) الأمالح : خضر مختلفة محفوظة في الخل أو في الماء المالح . (2) فلفل برّ العبيد : نوع من الفلفل قرونه صغيرة الحجم وشديدة الحرارة

يحضر مقدار من السلاطة المشوية بالطماطم والفلفل والليمون المملح والكبار وتتبل كما ذكر من قبل وتترك جانبا . يسلق البيض ويقطع في شكل حلقات . ينظف الزيتون وتزال نوياته ويقطع مكعبات صغيرة . يقطع التن مكعبات في نفس الحجم ويمكن تعويضه بمقدار مماثل من الأنشوة المملحة أو من السردينة المصبرة . تحل الهريسة في مقدار كأس من الماء ويخفق المزيج مع ما تبقى من الخل والزيت . تقص خبزة مستطيلة بائتة من النوع الفرنجي في شكل دوائر سمك الواحدة صنتمتر واحد تقريبا .

التقديم : تغطّس شرائح الخبز واحدة واحدة في خليط الهريسة والخل والزيت وتصفف في طبق التقديم أو مباشرة في الصحون الفردية . يفرش آنذاك سطح قطع الخبز بالسلاطة المشوية ويرتب فوقها مكعبات الزيتون وقطع التن وحلقات البيض وتقدم .

سلاطة الغلّيط

- 500 غرام من الغلّيط(2)
- 100 غرام من التن المصبر
- 100 غرام من الأمالح
- 50 غراما من الأنشوة
- 50 غراما من الزيتون الأسود
- 50 غراما من الكبار المخلّل
- 50 غراما من جبن القروير
- 50 غراما من جبن هولاندة
- اربع ملاعق من الزيت
- ملعقتان من الخل
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من الكروية
- نصف ملعقة فتات النعناع الجاف
- بيضتان مسلوقتان
- فصان من الثوم
- ملح

يفرم الزيتون والكبار وقطع الأمالح فرما دقيقا . يقطع التن والبيض المسلوق قطعا صغيرة . تنظف الأنشوة ويقص لحمها في شكل سيور رقيقة . يقص الجبن في شكل عصيات صغيرة . يقشر الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع قليل من الملح الغليظ . تحل الهريسة في نصف كأس من الماء ويضاف اليها فتات النعناع ودُقّة التوابل ثم يخلط المزيج مع الخل والزيت ويعدل تمليحه حسب المذاق .

تبلل وحدات الغلّيط في الصالصة وحالما تلين تفتت صغارا ثم تخلط مع فريم الزيتون والكبار والأمالح والتن والبيض المسلوق .

التقديم : يرتب الخليط آنذاك في صحن التقديم في شكل قبّة ويزين بقطع الجبن وسيور الأنشوة ويقدم .

(1) سلاطة الغليط : تعرف أيضا بالكربونيتة والطبرنة . (2) الغلّيط : ضرب من البسكويت المالح يصنع من الدقيق . صغير الحجم مسطح الشكل يوجد في السوق ويمكن تعويضه بمقدار مماثل من كسرة الخبز البائت .

الخضـــــر

عصيدة البطاطا

- كيلو واحد من البطاطا
- 100 غرام من الزبدة
- نصف لتر من الحليب
- فلفل أسود وملح

تنظف البطاطا وتقشر أرباعا ثم تسلق حوالي 40 دقيقة في الماء الغالي المالح بمقدار 10 غرامات بالنسبة للتر الواحد وعندما تنضج وتلين ترفس في الحال بملعقة خلال منخل دقيق الثقوب . توضع أنذاك هريسة البطاطا في ماعون من جديد فوق النار مع الزبدة والحليب ومقدار من الفلفل الأسود والملح وتدعك بقوّة بملعقة خشبية وعندما يتجانس الخليط يعدل تمليحه ويرفع عن النار .

التقديم : تقدم عصيدة البطاطا عـادة مع اللحـوم والدواجن المصلية ويسكب فوقها أنذاك الدهن المتخلف بعد طهو اللحوم والدواجن المذكورة .

صالصة الطماطم

- 250 غراما من الطماطم الطرية
- 200 غرام من الفلفل الأخضر
- 100 غرام من البصل
- فصان من الثوم
- ملعقتان من الزيت
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- نصف ملعقة من التابل والملح

يقشر البصل ويفرم . تنظف حبات الطماطم وتقطع قطعا صغيرة ثم تحذف بزورها . تنظف قرون الفلفل وتزال أعناقها وبـزورها وتقـطع مكعبات في نفس الحجم . تقشر فصوص الثوم وتفرم أو تدق مع قليل من الملح . يحمى الزيت في كفت (1) ويقلّى فيه البصل وقبل ان يحمر لونه تضاف اليه قطع الطماطم والفلفل والهريسة وفلفل الزينة والثوم مع التابل . يمرق كل ذلك بكأس من الماء ويترك على نار هادئة مع التحريك من حين لآخر وعندما تتماسك الصالصة يعدل تمليحها وترفع عن النار .

التقديم : تقدم الصالصة المذكورة مع الكفتة ومع الأسماك والخضر المقلية

صالصــة الطماطـم

صنف ثان

- 250 غراما من الطماطم الطرية
- 200 غرام من معجون الطماطم
- 100 غرام من البصل
- اربعة فصوص من الثوم
- ورقتان من الرند
- ورقتان من الحبق
- ملعقتان من الزيت
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- فلفل أسود
- ملح

يقشر البصل ويفرم فرما دقيقا . يقشر الثوم ويقطع صغارا . تنظف حبات الطماطم وتقطع قطعا صغيرة . يقلّى بعد ذلك البصل في الزيت في قدر فوق نار قوية وقبل ان يحمر لونه يضاف إليه الثوم ويترك دقيقة واحدة حتى لا يتلف طعمه . تضاف أنذاك قطع الطماطم الطرية ومعجون الطماطم المصبرة والرند والحبق وفلفل الزينة مع فومة (1) من الفلفل الأسود وملعقة قهوة من الملح الناعم ثم يواصل الطبخ على نار خفيفة حوالي نصف ساعة مع التحريك حينا بعد حين . يراقب بعد ذلك التمليح ثم تصفى الصالصة بملعقة خلال منخل سلك وتقدم ساخنة .

التقديم : تقدم الصالصة المذكورة مع المقرونة المسلوقة .

---

(1) الكفت : القدر الصغيرة .

(1) الفومة والقبصة : ما تأخذه بين أطراف إصبعيك .

شرمولة الباذنجان

نصف كيلو من الباذنجان
150 غراما من البصل البالغ
فصان من الثوم
ملعقة من معجون الطماطم
ملعقة من الخل الحاذق
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من التابل
زيت وملح

ينظف الباذنجان ويقص في شكل حلقات صغيرة رقيقة متساوية . تتبل القطع المذكورة بقليل من الملح الناعم وتقلى في الزيت ثم تصفى وتترك جانبا . يقشر البصل ويقطع قطعا صغيرة . يقشر الثوم ويفرم فرما ناعما . تحمى ملعقتان أو ثلاث في الزيت في قدر ويقلّى فيه البصل المفروم بضع دقائق وعندما يصفر لونه يضاف إليه معجون الطماطم محلولا في كأس من الماء والهريسة والتابل والثوم ويترك يغلي حوالي ربع ساعة . تضاف آنذاك حلقات الباذنجان المقلي ويواصل الطهو مدة عشر دقائق مع كشف الغطاء . تسكب آنذاك ملعقة أو ملعقتان من الخل حسب نوعيته ويعدل التمليح .

التمليح : يقدم هذا اللون من الصالصة مع الأسماك المقلية .

شرمولة القرع بوطزينة

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض الباذنجان بمقدار مماثل من القرع بوطزينة (1) .

تستيـــــرة

350 غراما من الطماطم
250 غراما من الفلفل الحلو
100 غرام من الفلفل الحار
اربع بيضات
اربعة فصوص من الثوم
ملعقة قهوة من الكروية
زيت للقلي
فلفل أسود وملح

تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع قليل من الملح . يحمى زيت القلي في طاوة عميقة . تنظف حبات الطماطم وقرون الفلفل ثم تزال أعناقها وبزورها وتقلى حوالي عشر دقائق في الزيت . تفرم بعد ذلك الخضر المقلية بسكين حاد فرما دقيقا ثم تضاف اليها التوابل المدقوقة ويعدل تمليحها .

---

(1) القرع بوطزينة : الكوسة .

التقديم : يوزع فريم الخضر في صحون فردية ويسقى كل منها بملعقة من زيت القلي . يقلى اثر ذلك البيض واحدة واحدة في الزيت وتذر فوقها قبصة من الفلفل الأسود والملح ثم ترفع بالمرغاة (1) بالتعاقب وترتب فوق فريم الخضر وتقدم .

فلفل مقلـــــي

300 غرام من الفلفل الحلو
300 غرام من البطاطا
300 غرام من القرع
250 غراما من الطماطم.
100 غرام من الفلفل الحار
اربع بيضات
نصف ملعقة من التابل
زيت للقلي
فلفل أسود
ملح

تنظف البطاطا وتقشر وتقص في شكل عصيات متساوية أو في شكل حلقات رقيقة . تنظف حبات من الطماطم وتقص انصافا أو ارباعا حسب حجمها وتعصر باليد لإزالة بزورها . ينظف مقدار من القرع بوطزينة أو من القرع الأحمر حسب الرغبة ويقص في شكل حلقات رقيقة متعادلة . تنظف قرون الفلفل وتوضع داخل كل منها نكهة (1) من الفلفل الأسود (2) والملح الناعم خلال شق يشرط بحد السكين . يحمى زيت القلي في طاوة عميقة وتقلى فيه قطع الخضر بالتعاقب ثم يصفى من الزيت في مصفاة ويذر فوقها قليل من الملح الناعم .

التقديم : يقلى البيض واحدة واحدة في الزيت ويذر فوقها قليل من الفلفل الأسود والملح الناعم ثم ترفع بمرغاة وتوضع في الصحون الفردية تصفف حولها اثر ذلك الخضر المقلية وتقدم حالا مع مقدار - عند الطلب - من صالصة الطماطم تحضر كما ذكر من قبل .

---

(1) المرغاة : هي مغرفة كبيرة ذات ثقوب دقيقة تؤخذ بها الأطعمة من القدر .

(1) النّكهة : مقدار ضئيل يؤخذ بحد السكين (2) يمكن كذلك تتبيل قرون الفلفل بالتابل والملح أو بدُقّة من الثوم والكروية والملح .



Testira تستيرة



Les aubergines farcies الباذنجان المحشي

كفتاجـــــي

300 غرام من البطاطا
300 غرام من القرع
250 غراما من الفلفل الحلو
250 غراما من اللحم الهبرة
200 غرام من الطماطم
100 غرام من الفلفل الحار
50 غراما من المعدنوس المفروم
أربع بيضات

فصان من الثوم
ليمونة حامضة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
نصف ملعقة من التابل
نصف ملعقة من فتات النعناع
زيت للقلي
فلفل أسود
ملح

يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . يفرم اللحم فرما دقيقا ويتبل بفلفل الزينة والفلفل الأسود والثوم والنعناع ثم يبندق (1) في حجم حبة الجوز . تقشر البطاطا وتقطع في شكل حلقات . ينظف مقدار من القرع الأحمر ويقطع في شكل قطع رقيقة . ينظف الفلفل الحلو وتزال سويقاته وبزوره . تغسل حبات الطماطم وتقص على نصفين ثم تعصر باليد للتخلص من مائيتها وبزورها . يحمر زيت القلي في طاوة عميقة وتقلى فيه مبدئيا بنادق اللحم وتترك جانبا . تنظف اثر ذلك قرون الفلفل الحار ويتبل داخلها بقليل من التابل والملح وتقلى هي الأخرى في الزيت وتترك على حدة . يقلى بعد ذلك ما بقي من الخضر ويقطع صغارا ثم يقلى البيض واحدة تلو الأخرى ويرفع بمرغاة حتى لا يشوه شكله .

التقديم : توضع بيضة مقلية وسط صحن مسطح ويذر فوقها قليل من الفلفل الأسود والملح ثم يرتب حولها مقدار من فريم الخضر وتصف حوله كريات من اللحم يذر فوقها فريم المعدنوس ويزين الصحن بقرون الفلفل الحار المقلي ويقدم حالا مع مقدار من صالصة الطماطم تحضر عند الرغبة كما ذكر من قبل وقطع من الليمون عند الطلب .

للتنويع : يمكن تعويض كريات اللحم بمكعبات من الكبدة المقلية أو بكمية حسب الرغبة من المرقاز الطري المقلي .

(1) بندق بندقة اللحم وغيره كيفة في شكل كريات صغيرة .

فطاير فندق الغلّة

250 غراما من زهرة البروكلو
250 غراما من الطماطم
50 غراما من المعدنوس
25 غراما من البرمزان المفروم
باذنجانة صغيرة
قرعة بوطزينة صغيرة
ليمونة كبيرة

اربع بيضات
اربع ملاعق من الدقيق
ثلاثة رؤوس من القنارية
ثلاث ملاعق من الزيت لنقع الخضر
زيت للقلي
فلفل أسود
ملح

تنظف الخضر جيدا بالماء البارد وبعد ان تقشر وتنقى كل منها حسب نوعه تقص في شكل حلقات رقيقة . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم فرما دقيقا . توضع اثر ذلك حلقات الخضر في ماعون مع فريم المعدنوس ويذر فوقها مقدار من الفلفل الأسود والملح ثم تسقى بالزيت وبعصير الليمون وتترك حوالي ساعة مع التقليب حينا بعد حين . يخفق البيض في صحفة مع قليل من الفلفل الأسود والملح . يخلط الدقيق مع فريم الجبن . يحمى زيت القلي في طاوة عميقة . تؤخذ آنذاك حلقات الخضر واحدة واحدة وتغطس في البيض المخفوق ثم تلف بمخلوط الفارينة والجبن وتقلى في الزيت حتى يحمر لونها

التقديم : ترتب الفطاير في طبق أو مباشرة في الصحون الفردية وتقدم حالا مع مقدار من صالصة الطماطم أو مقدار من التستيرة بدون بيض .

حريقة بصلـــة

300 غرام من البصل
ملعقتان من الزيت
ملعقة من إدام القديد(2)
ملعقة من معجون الطماطم

نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
قديد حسب الرغبة
ملح

يحمى الزيت في قدر صغيرة فوق نار قوية مع ملعقة من دهن القديد . يقشر البصل ويقطع قطعا كبيرة ويقلّى بضع دقائق في الدهن وقبل ان يحمر لونه يضاف إليه مقدار من القديد حسب الرغبة ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق بربع لتر من الماء حالما يغلي الماء تخفف النار ويغطى الوعاء ويترك مدة ساعة تقريبا مع التحريك من حين لآخر وإضافة قليل من الماء عند الحاجة . عندما تنضج قطع القديد تعلّك(1) الصالصة بعض الوقت بدون غطاء ثم يعدل تمليحها وتقدم .

---

(1) يعلّك الطبيخ : يترك بعض الوقت فوق النار بدون غطاء حتى يجف ماؤه نسبيا . (2) إدام القديد : راجع باب اللحوم المصبرة بالطريقة التقليدية .



الفلفل المحشي

Les poivrons farcis

شكشوكة طماطم وفلفل

500 غرام من الطماطم الطازجة
300 غرام من الفلفل الحلو
250 غراما من البصل
100 غرام من الفلفل الحار
اربع بيضات
عشر لتر من الزيت

ملعقة من إدام القديد
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
قديد حسب الرغبة
مرقاز مغلي(1) حسب الرغبة
ملح

تنظف حبات الطماطم وتقص انصافا ثم تعصر باليد لإزالة بزورها وتقطع مكعبات صغيرة . تنظف قرون الفلفل وتزال أعناقها وبزورها وتقطع مكعبات في نفس الحجم. يقشر البصل ويفرم فرما خشنا . يقطع كذلك القديد والمرقاز قطعا صغيرة . يحمى الزيت في قدر مع ملعقة من دهن القديد ويقلى فيه فريم البصل بضع دقائق . تضاف اثر ذلك قطع القديد والمرقاز والطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق بربع لتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة حوالي 45 دقيقة حسب نوعية القديد وذلك مع التحريك من حين لآخر واضافة قليل من الماء كلما اقتضى الحال . عندما يوشك القديد على النضج تضاف قطع الفلفل ويواصل الطهو بدون مرق(3) مدة ربع ساعة ثم يعدل الملح . تفقس أنذاك البيضات واحدة واحدة وتسكب في الشكشوكة بالتعاقب وحالما تجمد يرفع الوعاء عن النار وتقدم الشكشوكة ساخنة .

للتنويع : يمكن الإستغناء عن القديد والمرقاز ويمكن تعويضهما بمقدار حسب الرغبة من المرقاز الطري أو من قوانز الدجاج (2) أو بكريات من اللحم المفروم .

شكشوكة نابليـــــة

500 غرام من الطماطم
300 غرام من الفلفل الحلو
100 غرام من الفلفل الحار
اربع بيضات
اربع فصوص من الثوم
عشر لتر من الزيت

قديد مغلي حسب الرغبة
مرقاز مغلي حسب الرغبة
ملعقة من إدام القديد
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
نصف ملعقة قهوة من الكروية

---

(1) المرقاز المغلي : المرقاز المصبر على الطريقة التقليدية . (2) قوانز الدجاج حسب اللسان الدارج التونسي : قوانص وقلوب وكبد الطيور الداجنة . (3) المرق والتمريق : إضافة مقدار من الماء الى الطعام .

يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تنقى حبات الكروية وتبقى صحيحة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة السابقة مع الاستغناء عن البصل واضافة دقّة الثوم وحبات الكروية بضع دقائق قبل نهاية الطهو .

شكشوكة فول اخضر

500 غرام من السلق
300 غرام من الفول الأخضر
100 غرام من البصل
50 غراما من المعدنوس
عشر لتر من الزيت
ملعقة من دهن القديد

ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
قديد مغلي حسب الرغبة
مرقاز مغلي حسب الرغبة
ليمون وملح

يـؤخذ مقـدار من باكـورة الفـول الأخضر الدقيق لأن الفـول الأخضر المتـوسـط الحجم (1) تكون سنفته صلبة غير صالحة للأكل . تنظف عندئذ قرون الفول وتقلم أطرافها وتقطع انصافا أو اثلاثا . تنقى أوراق السلق من الحشائش الطفيلية وتنظف ثم تزال أعناقها وتقطع قطعا صغيرة . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم . يقطع مقدار حسب الرغبة من القديد والمرقاز قطعا متعادلة ويمكن الاستغناء عنهما . يقشر البصل ويفرم . يحل معجون الطماطم والهريسة في مقدار كأس من الماء .

يقلّى فريم البصل في الزيت مع دهن القديد كالمعتاد ثم يضاف اليه محلول الطماطم والهريسة وفلفل الزينة وقطع القديد والمرقاز اذا استعملت . عندما تغلي الصالصة تترك على نار هادئة قرابة نصف ساعة مع التحريك عدة مرات وزيادة قليل من الماء اذا لزم الحال . يضاف أنذاك المعدنوس والسلق وقطع الفول ويواصل الطهو بنفس الطريقة حتى تنضج الخضر وتلين قطع القديد ثم يعدل الملح وتقدم الشكشوكة ساخنة مع ارباع من الليمون على حدة .

---

(1) يعرف بالفول الحرايمي عندنا .

شكشوكة فول فصّاص (1)

كيلو غرام من الفول الأخضر البالغ
100 غرام من البصل
عشر لتر من الزيت
ملعقة من دهن القديد
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
قديد حسب الرغبة
مرقاز حسب الرغبة
ملح

يقشر الفول وينظف ويمكن ازالة قشرته الداخلية عند الرغبة . يقشر البصل ويفرم . يقطع القديد والمرقاز قطعا متعادلة ويمكن الاستغناء عن احدهما أو عن كليهما تماما . تحل الطماطم في مقدار كأس كبير من الماء .

يقلّى البصل في الزيت والدهن كالمعتاد ثم يضاف إليه القديد والمرقاز ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة . عندما تغلي الصالصة يغطى القدر ويترك على نار هادئة مع التحريك وإضافة شيء من الماء كلما اقتضى الحال . عندما يوشك القديد على النضج يضاف الفول ويواصل الطبخ بنفس الطريقة حوالي 20 دقيقة . حالما ينضج الفول تعلّك (2) الصالصة بعض الوقت بدون غطاء ثم يعدل الملح ويجعل (3) القدر .

شكشوكة فول وجلبانة

ينسج على منوال الوصفة السابقة ويستعمل فيها نصف كيلو غرام من الفول الفصّاص مع نصف كيلو غرام من الجلبانة الطرية البالغة .

شكشوكة جلبانة وقنّارية

ينسج على منوال وصفة شكشوكة الفول الفصاص مع تعويض الفول بنصف كيلو غرام من الجلبانة ونصف دزينة (1) من قلوب القنارية تقص انصافا أو ارباعا حسب حجمها .

---

(1) الفول الفصّاص عندنا : الفول الأخضر البالغ . (2) تعلّك الصالصة : تترك بعض الوقت فوق النار بدون غطاء حتى يجف ماؤها نسبيا . (3) أجعل اجعالا القدر = انزلها بالجعال من فوق النار .

(1) الدزينة : الطزّينة عندنا في تونس .

شكشوكة قرع بوطزينة وفول

ينسج على منوال شكشوكة الفول البسيطة مع استعمال نصف كيلو غرام من الفول الفصاص ونصف كيلو من القرع بوطزينة . ينظف آنذاك القرع ويحك سطحيا بالسكين بدون تقشير وترفع سويقاته وبزوره ويقطع في شكل مكعبات كبيرة متساوية .

شكشوكة سفنّارية (1)

نصف كيلو غرام من الجزر
100 غرام من البصل
اربع بيضات
عشر لتر من الزيت
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود وملح

تؤخذ السفنارية الصغيرة الحجم الطرية وتحك بالسكين وتنظف ثم تقطع في شكل حلقات صغيرة متساوية . يقشر البصل ويفرم . يحمى الزيت في كفت (2) فوق نار قوية ويقلّى فيه البصل بضع دقائق ثم يضاف اليه معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة مع ملعقة قهوة من الملح . يمرق كل ذلك بربع لتر من الماء وعندما يغلي الماء تضاف حلقات الجزر ويواصل الطهو على نار هادئة مدة نصف ساعة مع اضافة قليل من الماء من وقت لآخر . عندما توشك قطع الجزر عن النضج تعلّك الصالصة بعض الوقت ثم يعدل تمليحها . تفقش البيضات آنذاك وتسكب واحدة واحدة على سطح القدر وحالما تجمد تقدم الشكشوكة حالا .

ملاحظة : يمكّن استعمال مقدار من القديد والمرقاز كما ذكر في الوصفات السابقة .

شكشوكة بروكلـــو

750 غراما من البروكلو
100 غرام من البصل
100 غرام من الدقيق (1)
عشر لتر من الزيت
اربع بيضات
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
زيت لقلي البروكلو
فلفل أسود وملح

---

(1) السفنّارية : الجزر . (2) الكفت والقدَيْرة : القدر الصغيرة .

(1) الدقيق : الفارينة

تقطع زهرة البروكلو (2) في شكل باقات صغيرة متساوية . تنظف جيدا القطع المذكورة ثم تسلق مدة عشر دقائق فقط في الماء الغالي المالح وتقطر في مصفاة . يحمى الزيت المعد للقلي في طاوة عميقة ويخفق البيض في صحفة مع قليل من الفلفل الأسود والملح . تؤخذ بعد ذلك قطع البروكلو واحدة واحدة ويذر فوقها قليل من الفلفل الأسود والملح الناعم ثم تغطس في البيض المخفوق وتلف في الفارينة ثم تقلى في الزيت الى ان يحمر لونها وتترك جانبا .

يقشر البصل ويفرم . يحمى عشر لتر من الزيت في قديرة فوق نار قوية ويقلى فيه فريم البصل . يضاف اليه اثر ذلك معجون الطماطم محلولا في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة مع قليل من الملح . بعدما تغلي الصالصة قرابة عشر دقائق تضاف اليها قطع البروكلو ويواصل الطهو حوالي ربع ساعة ثم يعدل التمليح اذا اقتضى الحال وتقدم الشكشوكة حالا .

شكشوكة بطاطـــا

750 غراما من البطاطا(1)
100 غرام من البصل
ملعقتان من الزيت
ملعقة من إدام القديد
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
قديد حسب الرغبة

يقطع القديد قطعا متعادلة . يقشر البصل وينظف ويفرم ثم يقلّى بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار حامية مع مقدار ملعقة من دهن القديد . تضاف اليه بعد ذلك قطع القديد والهريسة وفلفل الزينة ومعجون الطماطم ويغمر بربع لتر من الماء . حالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي 45 دقيقة مع التقليب واضافة شيء من الماء من وقت لآخر . تقشر البطاطا وتنظف وتقطع ارباعا أو في شكل حلقات متعادلة الحجم وتضاف الى الصالصة ثم يواصل الطهو بنفس الطريقة مدة نصف ساعة . عندما تنضج قطع البطاطا يكف عن المرق وتعلك الصالصة بعض الوقت ثم يعدل ملحها وتقدم الشكشوكة ساخنة . يمكن الاستغناء عن القديد وعن الإدام ويستعمل انذاك فنجان من الزيت بدلا عن ملعقتين مع اضافة قليل من الملح في بداية الطهو .

(2) البروكلو : القُنّبيط والقرنبيط

(1) البطاطا : تعرف ايضا بالبطاطة والبطاطس والقلقاس الافرنجي .

بيصـــارة

400 غرام من الفول الجاف
اربعة فصوص من الثوم
ملعقتان من الزيت
ملعقة من معجون الطماطم
ملعقة من دهن القديد
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقة قهوة من الكمون
قديد حسب الرغبة
ملح

يقشر الفول وينقى وينظف جيدا بالماء البارد ثم يوضع في قدر مع الزيت والدهن وقطع القديد اذا استعملت ويغمر بنصف لتر من الماء . توضع القدر فوق نار حامية حتى يغلي الماء . تترك أنذاك القدر على نار خفيفة مع التحريك من حين لآخر . في هذه الأثناء تنقى حبات الكمون وتدق . تقشر فصوص الثوم وتدق كذلك مع قليل من الملح . عندما ينضج الفول يدعك داخل القدر بملعقة خشبية حتى يصبح قوامه شبيها بالعصيدة . يضاف اليه أنذاك معجون الطماطم محلولا في قليل من الماء والهريسة وفلفل الزينة والثوم ويواصل الطبخ بدون مرق حوالي ربع ساعة يضاف أنذاك الكمون ويعدل الملح .

طبيخـة خضـرة

500 غرام من السلق
250 غراما من السبناخ(1)
250 غراما من الكرضون(2)
100 غرام من الجزر
100 غرام من اللفت
100 غرام من الفول الأخضر
50 غراما من المعدنوس
50 غراما من البصل
50 غراما من الفلفل الأخضر
50 غراما من الحمص
50 غراما من الفول الجاف
فنجان من الزيت ونصف
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة.
نصف ملعقة من فلفل الزينة
بضع أوراق من الشبت
بضع أوراق من الكسبر (3)
ليمون ملح

ينقى الفول ويقشر وينظف . ينقى الحمص وينظف وينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف ، تنقى أوراق السلق والسبناخ وتزال أعناقها ثم تنظف جيدا وتقص عرضا في شكل سيور رقيقة . تنقى أوراق المعدنـوس والشبت والكسبر وتفـرم . يقشر البصل

(1) السبنـاخ : الإسفنـاخ والسبانـخ . (2) الكرضـون : الخرشف البـريّ . (3) الكسبر : الكسبرة .

ويقطع قطعا صغيرة . تحك اغصان الكرضون بالسكين لإزالة اسلاكها ثم تنظف وتقص في شكل عصيات صغيرة متعادلة . تحك جذور اللفت والجزر كذلك بالسكين وتقطع مكعبات كبيرة . ينظف مقدار من باكورة الفول الأخضر الدقيق وتقلم اطرافه ويقطع انصافا .

يقلّى فريم البصل في الزيت في قدر فوق نار قوية وتضاف اليه الخضر والفول والحمص ثم يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي نصف ساعة مع التحريك من حين لآخر . يضاف آنذاك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة مع ملعقة صغيرة من الملح ومقدار كأس من الماء ثم يواصل الطهو بنفس الطريقة . عندما تنضج الخضر الجافة تضاف قرون الفلفل الحار وتترك القدر مكشوفة حتى يجف الماء نسبيا ويطفو الزيت على سطح الخضر . يعدل آنذاك الملح وتقدم الطبيخة ساخنة مع قطع من الليمون على حدة .

ملاحظة : الخضر الأساسية لإعداد طبيخة الخضرة هي السلق والسبناخ والمعدنوس والكرضون والبقول الجافة . يمكن حينئذ الإستغناء عن الخضر المذكورة الأخرى أو عن البعض منها ولكن تكون النكهة عندئذ أقل جودة . يمكن كذلك تعويض الكرضون بمقدار مماثل من السماق ان وجد أو استعمالهما معًا كما يمكن تعويض الفول الشايح بكمية مماثلة من الفول المصري .

طبيخة قرع

500 غرام من القرع الأحمر(1) — فنجان من الزيت
100 غرام من البصل — ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من الفول الجاف — نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من الحمص — نصف ملعقة من فلفل الزينة

يقشر الفول وينقى وينظف جيدا . ينقى الحمص ويغسل وينقع ليلة كاملة مع الفول في الماء البارد ويشطف . يقلّى مقدار من البصل المفروم في الزيت في قدر صغيرة فوق نار حامية وقبل ان يحمر لونه يضاف اليه معجون الطماطم محلولا في كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة والفول والحمص. حالما يغلي الماء تغطى القدر وتترك على نار هادئة مع التقليب حينا بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . لما توشك البقول الجافة على النضج يقص القرع مكعبات كبيرة متعادلة ويوضع في الصالصة مع ملعقة صغيرة من الملح ويواصل الطهو حوالي ربع ساعة بدون مرق ثم يعدل التمليح وتقدم الطبيخة ساخنة .

---

(1) القرع الأحمر او القرع الأصفر الدباء والبقطين

قنارية محشية

مقادير لحشو القنارية

دزينة من القنارية — ثلاث بيضات
250 غراما من هبرة البقر — نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من المعدنوس — نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من البصل — نصف ملعقة قهوة من التابل
50 غراما من البرمزان المفروم — فلفل أسود وملح ليمونة

مقادير للصالصة

عشر لتر من الزيت — نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقة من معجون الطماطم — فلفل أسود
نصف ملعقة من الهريسة — ملح

ينقى اللحم من الشحم ان وجد وينظف ويفرم . ينقى المعدنوس ويقشر البصل ويفرم كلاهما فرما دقيقا . تسلق بيضة في الماء الغالي وتقطع قطعا صغيرة وتخفق البيضتان الباقيتان . تخلط آنذاك جميع العناصر المذكورة مع الهريسة وفلفل الزينة والجبن ويفحّ (1) الخليط بالتابل والفلفل الأسود ويملّح (2) حسب الطعم .

تنظف جيدا بالماء البارد دزينة من القنارية الكبيرة الحجم وتكسر أوراقها الخارجية باليد ثم تزال الأوراق الشعرية بملعقة صغيرة حتى لا يبقى الا القلب . يقشر آنذاك قلب القنارية بالسكين لإزالة الأجزاء الصلبة ثم يجوّف وسطه قليلا ويفرك جيدا بنصف قارصة (3) حتى لا يسود لونه اثناء الطهو . تحشى اثر ذلك قلوب القنارية ويقبّب فوقها الحشو وتترك جانبا .

يحمى الزيت في قدر عريضة ويضاف اليه معجون الطماطم محلولا في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة مع ملعقة صغيرة مطفّفة (4) من الملح الناعم وفومة (5) من الفلفل الأسود . تصف آنذاك القنارية المحشية في الصالصة ثم يغطى الوعاء ويترك على نار معتدلة حوالي 40 دقيقة وحالما يجمد الحشو ويحمر سطحه يعدل ملح الصالصة اذا اقتضى الحال ويجعل القدر .

---

(1) فحّ فحًا الطعام : تبله . (2) ملّح ملحا الطعام : اضاف اليه مقدارا من الملح . (3) القارص عندنا : الليمون الحامض . (4) ملعقة مطفّفة : ملآنة الى اصبارها فقط بدون قبّة . (5) الفومة والقبصة ما ترفعه بأطراف الإبهام والسبابة .

ملاحظة : يمكن طهو القنارية المحشية في طبق داخل فرن معتدل الحرارة أو في الكعكة فوق كانون الغاز .

قرع بوطزينة محشي

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض القنارية بمقدار مماثل من القرع بوطزينة . تؤخذ عندئذ وحدات من القرع بوطزينة الصغيرة الحجم المتعادلة وتحك بالسكين وتزال اعناقها ثم تقص الى نصفين بالطول ويجوف وسطها . يحشى بعد ذلك القرع ويطهى ويقدم كما تحشى وتطهى وتقدم القنارية .

باذنجان محشي

وصفة مماثلة لوصفة القنارية المحشية مع تعويض قلوب القنارية بباذنجانات صغيرة الحجم . ينظف أنذاك الباذنجان وتزال اعناقه ثم يقص على نصفين بالطول ويجوف وسطه بملعقة بدون تقشير . تحشى بعد ذلك انصاف الباذنجان وتطهى وتقدم .

التقديم : تصف قلوب القنارية أو انصاف القرع أو انصاف الباذنجان المحشية في طبق التقديم ثم تسكب حولها الصالصة وتقدم ساخنة .

فلفل محشي

مقادير لحشو الفلفل

400 غرام من اللحم المغروم
150 غراما من المعدنوس
100 غرام من البصل
50 غراما من لباب الخبز البائت
اربع بيضات

ملعقتان من الزيت
ملعقة قهوة مطفقة من التابل
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود وملح

مقادير للفلفل المحشي

750 غراما من الفلفل الحلو
زيت لقلي الفلفل

ينظف ويفرم المعدنوس والبصل فرما دقيقا . يحك لباب الخبز البائت بالمبشرة(1) او يفتت بالأصابع ويغربل خلال منخل دقيق . يخفق البيض ليتجانس ابيضه مع الأصفر . يتبل اللحم المفروم بالتابل والفلفل الأسود والفلفل الأحمر (2) والملح ثم تضاف اليه الهريسة والزيت ويخلط مع فريم المعدنوس والبصل . يوضع اثر ذلك الخليط في برنية (3) فوق نار معتدلة ويقلب باستمرار بملعقة خشبية مدة ربع ساعة تقريبا بدون ماء . عندما يجف اللحم يرفع عن النار وحالما يبرد يضاف اليه فتات الخبز والبيض المخفوق ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ويترك جانبا .

تختار قرون من الفلفل الحلو متوسطة الحجم مستقيمة الشكل ويعمل في اسفل كل منها حُزَّة مستديرة تزال بواسطتها في أن واحد السويقات والبزور ثم تملأ القرون بالحشو . يحمى زيت القلي في طاوة فوق نار قوية وتقلى فيه قرون الفلفل المحشي بالتعاقب ابتداء من القاعدة حتى يتماسك الحشو ويحمر سطحه ثم تقلى الجوانب .

التقديم : تصفّ قرون الفلفل في طبق التقديم وتقدم ساخنة وبجانبها مقدار من صالصة الطماطم تحضر كما ذكر في بداية هذا الباب .

طاجين برناز

250 غراما من هبرة العجل
250 غراما من البطاطا
250 غراما من القرع بوطزينة
اربع حبات من الطماطم
اربع قرون من الفلفل الحلو
بصلة صغيرة مفرومة
عشر لتر من الزيت

ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
مقدار من الحشو
زيت لقلي الخضر
فلفل أسود
ملح

يقطع اللحم مكعبات متساوية حجمها حسب الرغبة ويتبل بالفلفل الأسود والملح . يحمى عشر لتر من الزيت في قدر عريضة فوق نار قوية وتقلّى فيه قطع اللحم بضع دقائق مع فريم البصل . يضاف اليه اثر ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويغمر بمقدار كأس من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة حوالي ساعة مع

---

(1) المبشرة والمبرش : أداة لبشر الجبن ونحوه . (2) الفلفل الأحمر : فلفل الزينة . (3) البرنيّة : طاجن من فخار .

التحريك حينا بعد حين وتعويض الماء المتبخر لتبقى الصالصة على حجمها الى نهاية الطهو .

في هذه الأثناء يحضر مقدار من الحشو مطابقا تماما للحشو المشار اليه في الوصفة السابقة . تفرغ قرون الفلفل كما ذكر بالنسبة لوصفة الفلفل المحشي . تختار حبات من الطماطم المستديرة المتماسكة وتنظف ثم تقطع من أعلى كل منها بسكين حاد حلقة مستديرة . تجوف بعد ذلك الطماطم بملعقة صغيرة ثم يتبل داخلها بقليل من الفلفل الأسود والملح . تقشر حبات البطاطا وتقص على نصفين . تحضر اثر ذلك انصاف البطاطا بالسكين وتفرغ اكثر ما يمكن . يؤخذ القرع بوطزينة الصغير الحجم ويحك بالسكين وتزال سويقاته الخضراء ثم يقص انصافا أو اثلاثا حسب حجمه ويفرغ وسطه بسكين رقيق أو بمنقرة التفاح ان وجدت ليصبح في شكل اسطوانات سمك جوانبها صنتمتر واحد تقريبا .

يحمى زيت القلي في طاوة عميقة . تحشى بعد ذلك الخضر وتقلى في الزيت بالتعاقب الى ان يحمر لونها وتقطر في مصفاة . حالما تنضج قطع اللحم تصف الخضر المحشية في الصالصة ويواصل الطهو بدون غطاء حوالي 10 دقائق ثم يعدل الملح .

التقديم : ترفع الخضر المحشية بمرغاة واحدة واحدة وتصف في طبق التقديم ثم ترتب حولها قطع اللحم ثم تسكب فوقها الصالصة وتقدم ساخنة .

البريك والعجائن المحشيّة

الملسوقـــــة

يوضع ربع كيلو من السميد (1) الرقيق في ماعون مع نصف ملعقة قهوة من الملح الناعم ويسكب فوقه حوالي عشر لتر من الماء ويعجن الخليط باليد باستمرار حتى تتماسك العجينة وتتجانس . تسقى بعد ذلك العجينة تدريجيا بما يكفي من الماء مع استمرار العجن للحصول في النهاية على عجينة رخوة لزجة (2) القوام غير سائلة ولكن تتسرب نوعا ما بين الأصابع . تترك بعد ذلك العجينة جانبا قرابة نصف ساعة ثم تستعمل .

يوضع الطبق النحاسي (3) المعد لهذا الغرض مقلوبا الى أسفل فوق كانون كبير من الجمر أو فوق قدر مسطحة يغلي فيها باستمرار مقدار من الماء والغرض من ذلك ان تكون الحرارة موزعة على نمط واحد وبانتظام تحت الطبق . عندما يسخن الطبق تبلّ اليد بالماء البارد وتؤخذ قطعة من العجين في حجم البرتقالة الصغيرة تترك العجينة تسيل بين الأصابع فوق الطبق بدون ان تطلق تماما وتجذب بسرعة حالما تمس سطح الطبق وتخلّف آنذاك قشرة في منتهى الدّقة وتكرّر العملية بسرعة من مكان الى أخر تدريجيا حتى يغطى سطح الطبق بورقة مستديـرة في الحجم المطلوب . حـالما تجف الرقـاقة (4) تفصـل أحرافها بحد السكين وترفع بلطف وتبسط فوق منديل رطب . تعاد اثر ذلك العملية من جديد حتى تتم كمية العجين .

---

(1) السميد والسميذ : جريش القمح الصلب . (2) لزج لزوجا الشيء : تمطّط وتمدد ولم ينقطع وكان به ما يعلق باليد ... (لاروس) ـ الطبق النحاسي : يعرف عندنا بطبق الملسوقة . (4) الرقاقة : الورقة من العجين .

الورقة العاديـــــة

500 غرام من الدقيق	أبيض بيضة واحدة
100 غرام من النشا	اربع ملاعق من الزيت
ثماني بيضات	نصف ملعقة من الملح

يكوّم الدقيق في صينية أو فوق طاولة ويجعل في وسطـه حفرة تفقّش فيهـا ثماني بيضات وتصب فيها اربع ملاعق من الزيت مع نصف ملعقة من الملح الناعم . يعجن بعد ذلك الخليط رويدا رويدا وعندما تتماسك العجينة ويتجانس قوامها تغطى وتترك جانبا حوالي نصف ساعة . تقسم اثر ذلك العجينة الى اقسام متساوية ويرقّ كل منها بالمحلاج ان وجد أو بعود الرشتة فوق مائدة مرشوشة بالنشا وذلك في شكل ورقة سمكها مليمتر واحد تقريبا وترش أوراق العجين بالنشا عدة مـرات اثناء التـرقيق . تقص بعد ذلك الرقاقة في شكل مستديـر قطر الواحدة 16 صنتمترا تقريبا وتستعمل لهذا الغرض إما القطاعة المعدنية المعدة لذلك ان وجدت والا نستعين بأداة اخرى مستديرة الحافة .

عجينة بريك الدنّوني

الطريقة التقليدية

كيلو غرام من السميد المتوسط	نصف لتر من الزيت
250 غراما من الدقيق	50 غراما من السمن
	نصف ملعقة من الملح

يحمى نصف لتر من الزيت مع 50 غراما من السمن في قدر فوق نار قوية . يخلط السميد في صينية مع الدقيق ونصف ملعقة من الملح الناعم ثم يصب فوقه خليط الزيت والسمن ويعجن مع ما يكفي من الماء الفاتر للحصول على عجينة متماسكة ومتجانسة القوام . تغطى اثر ذلك العجينة وتترك جانبا حوالي نصف ساعة ثم تعرك من جديد بعض الوقت براحة اليد لتصبح قابلة للترقيق .

---

(1) رقّ رقّا العجين ونحوه : جعله دقيقا وهو مرقوق . (2) المحلاج : يعرف عندنا بالقلقال وهي اداة من خشب اسطوانية الشكل ذات قبقين يرقّ بها العجين . (3) عود الرشتة : عود رقيق مستطيل يرقّق به العجين لعمل ورقة الرشتة وورقة البقلاوة وغيرها .



الكفتاجي الدياري

Les légumes sautés

500 غرام من الدقيق (الفارينة)
50 غراما من الزبدة
ربع لتر من الزيت
نصف ملعقة قهوة من الملح

تكوّم الفارينة في صينية (1) وتجعل في وسطهـا فجوة . يسكب الزيت في الفجـوة ويضاف اليه الملح والزبدة . تعجن بعد ذلك الفارينة وعندما يندمج فيها الدهن يضاف اليها ما يلزم من الماء البارد تدريجيا مـع مواصلة العجن حتى نحصّـل على عجينـة متماسكة ومتجانسة القوام . تغطى اثر ذلك العجينة وتترك جانبا قرابة نصف ساعة ثم تعرك بعض الوقت براحة اليد لتصبح صالحة للترقيق .

عجينة البناضـــج

كيلو غرام من السميد
نصف كيلو من الدقيق
100 غرام من ألية الضأن
30 غراما من السمن
نصف لتر من الزيت
نصف ملعقة من الملح

تقطع الألية (1) قطعا صغيرة وتذاب فوق النار في نصف لتر من الزيت مع السمن ثم يصفى الخليط . يخلط السميد مع الدقيق ويوضع في قصعة ثم يضاف اليه الملح ويسكب فوقه خليط الزيت والسمن ويعجن حتى يمتص الدهن تماما . يسقى بعد ذلك الخليط تدريجيا بما يكفي من الماء الدافىء مـعْ مواصلة العجن . عنـدما تتمـاسك العجينـة وتتجانس تغطى وتترك جانبا قرابة نصف ساعة . تعرك بعد ذلك العجينة براحة اليد بعض الوقت حتى تصبح قابلة للترقيق وتستعمل .

بريك بالبطاطا

200 غرام من البطاطا
50 غراما من المعدنوس
50 غراما من الكبار
اربع بيضات
50 غراما من ال
اربع أوراق من الملسوقة
زيت للقلي
ليمون
فلفل أسود وملح

(1) الصينية : طبق عريض من النحاس المقصدر مستدير صالح خاصة لعمل البقلاوة .
(1) الألية : اللّيّة حسب اللسان الدارج التونسي .

تنظف البطاطا وتسلق مدة نصف ساعة في الماء الغالي ثم تهرس بملعقة أو بشوكة الأكل . تسلق بيضتان كذلك في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيرة ويمكن سلقها مع البطاطا لربح الوقت . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل ويقلّى كلاهما بضع دقائق في ملعقة من الزيت أو في مقدار حجم فولة من الزبدة أو من السمن . ينظف الكبار ويفرم . تخفق البيضتان الباقيتان ثم تخلط مع جميع المواد المذكورة ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

تبسط أوراق الملسوقة على طاولة واحدة واحدة وتطوى احرافها حتى تصبح الورقة في شكل مربع . يوضع في وسط كل منها ربع كمية الحشو وتطوى الورقة حول الحشو باتجاه خط الزاوية حتى تصبح البريكة في شكل مثلث . يسخن الزيت وحالما يسمع نشيشه وقبل ان يصعد منه دخان يقلى فيه البريك بالتعاقب ويقلب مرة واحدة حتى ينضج على الوجهين ثم يقطر في مصفاة ويقدم ساخنا مع قطع من الليمون .

بريك دياري (1) باللحم

150 غراما من اللحم المفروم	اربع أوراق من الملسوقة
50 غراما من المعدنوس	زيت للقلي
50 غراما من البصل	ليمون
30 غراما من السمن	فلفل أسود
اربع بيضات	ملح

ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . يتبل اللحم بالفلفل الأسود والملح ويوضع في برنية مع البصل فوق نار معتدلة ويترك حوالي ربع ساعة مع التحريك من حين لآخر . حالما ينضج اللحم وينشف ماؤه يدق بالمهراس ويعاد الى النار مع المعدنوس والسمن ويقلب الخليط باستمرار بملعقة خشبية قرابة خمس دقائق ثم يرفع عن النار .

تبسط أوراق الملسوقة وتطوى احرافها لتصبح في شكل مربعات . ترتب في وسط كل ورقة ربع كمية الحشو وتفقص (2) حوله بيضة ثم تطوى فوقها الورقة باتجاه خط الزاوية لتأخذ البريكة شكل مثلث . يحمى زيت القلي على نار معتدلة ويقلى فيه البريك بالتعاقب على الوجهين شرط أن تكون البيضة في النهاية رخوة (3) لا صلبة . يقطر اثر ذلك البريك في مصفاة ويقدم ساخنا مع قطع من الليمون .

---

(1) الدياري : المطبوخ في المنزل . (2) فقص تفقيصا البيضة : كسرها ليخرج ما فيها (القاموس الجديد) . (3) رخوة : مروية حسب اللسان الدارج .



La âijja aux saucissons frais — العجة بالمرقاز



Tajine au fromage — طاجين جبن

بريك بالدجـــاج

ينسج على منوال الوصفة السابقة مـع تعويض اللحم المفروم بمقدار ممـاثل من الدجاج .

بريك بالتـــنّ

100 غرام من التن المصبر
50 غراما من المعدنوس
50 غراما من البصل
اربع بيضات
اربع اوراق من الملسوقة
زيت لقلي البريك
ليمون
فلفل أسود وملح

ينقى وينظف ويفرم المعدنوس والبصل فرما رفيعا . يفتت مقدار من التن المصبر في الزيت او يقطع صغارا (1) تطوى احراف ورقة الملسوقة لتصبح في شكل مربعـات وتوضع في وسطها ربع كمية التن مع قليل من فريم المعدنوس والبصل . تسكب بيضة فوق الخليط وتذر فوق البيضة قبصة من الفلفل الأسود والملح . تطوى بعد ذلك ورقة الملسوقة وتقلّى البريكة كما ذكر في وصفة البريك باللحم .

صوابع الكرّاش (1)

نصف كيلو من لحم الخروف
250 غراما من البطاطا (2)
100 غرام من جبن القروبير
50 غراما من البصل
اربع بيضات
دزينة من أوراق الملسوقة
ملعقتان من الزيت للحشو
زيت للقلي
ليمون
فلفل أسود وملح

يجرّد اللحم من العظام ويقطع مكعبات في حجم حبة اللوبيا ويتبل بالفلفل الأسود والملح . يقشر البصل ويفرم . تحمى ملعقتان من الزيت فوق نار قوية وتقلّى فيها مكعبات اللحم مع فريم البصل بضع دقائق ثم تغمر بمقدار كأس من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة حوالي نصف ساعة مع التحريك حينا بعد حين . في هذه الأثناء

---

(1) الصغار : المتناهي في الصِغر .

(1) صوابع الكراش : تعرف أيضا بصوابع الملسوقة ومعاصم الملسوقة وامخاخ مالحة وصوابع مالحة وفتايل العشي . (2) يمكن تعويض البطاطا بمائة غرام من اللوبيا الجافة المسلوقة في الماء .

تقشر البطاطا وتسلق في الماء الغالي المالح حوالي 20 دقيقة ثم تقشر وتقـطع مكعبات صغيرة . تسلق بيضتان كذلك في الماء الغالي وتقطع قطعا صغيرة ثم يقطع الجبن مكعبات في نفس الحجم . تخفق البيضتان الباقيتـان خفقا خفيفـا حتى يتجانس بيضهـا مع الأصفر . عندما ينضج اللحم وينشف ماؤه يرفع عن النار وحالما يبـرد تضاف اليـه المقادير المذكورة ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب المذاق .

تبسط ورقة من الملسوقة على طاولة ويوضع قرب حرفها الأمامي مقدار ملعقة أكل من الحشو . يطوى الحرف الأمامي فوق الحشو وتطوى الأحرف الجانبية يمينا وشمالا لتصبح ورقة الملسوقة في شكل مستطيل عرضه 10صنتمترا تقريبا . تلف اثر ذلك الورقة حول الحشو في شكل لفيفة اسطوانية (معصم) ثم تحشى أوراق الملسوقة الباقية بنفس الطريقة . يحمى زيت القلي في طاوة عميقة فوق نار قوية . تقلى بعد ذلك معاصم الملسوقة في الزيت ويضغط عليها بالشوكة في البداية حتى لا يشوه شكلها ثم تقلب وترفع بمرغاة حالما يحمر لونها وتقدم ساخنة مع قطع من الليمون .

صمصة مالحة

150 غراما من هبرة الضأن
150 غراما من الكبدة
كلية ضأن واحدة
100 غرام من جبن القروبير
50 غراما من البصل
دزينة من أوراق الملسوقة
اربع بيضات
ملعقتان من الزيت للحشو
زيت للقلي
ليمون
فلفل أسود
ملح

تنظف الكلوة وتنقى من العروق ومن الأجزاء الصلبة وتقطع مكعبات صغيرة . يقطع كذلك اللحم وبضعة (1)الكبدة مكعبات في نفس الحجم ثم يتبل كل ذلك بالفلفل الأسود والملح . يقشر البصل ويفرم . تحمى ملعقتان من الزيت في كفت (2) فوق نار حامية وتقلّى فيه مكعبات اللحم والكلوة والكبدة مع فريم البصل ثم تمرق بمقدار كأس من الماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي 20 دقيقة مع التحريك من وقت لآخر . في هذه الأثناء تسلق بيضتان في الماء الغالي وتقطع قطعا صغيرة . يقطع الجبن مكعبات في نفس الحجم . تخفق البيضتان الباقيتان في صحفة . حالما ينضج خليط اللحم وينشف ماؤه يرفع عن النار وحالما يبرد تضاف اليه المواد الأخرى ويتبل الخليط حسب الطعم

---

(1) البضعة من الكبدة أو اللحم : القطعة منهما . (2) الكفت : القدر الصغيرة

تبسط ورقة من الملسوقة على الطاولة ويوضع فوق حرفها الأمامي مقدار ملعقة أكل من الحشو . يطوى الحرف الأمامي فوق الحشو ثم تطوى الاحرف الجانبية لتصبح الورقة في شكل مستطيل عرضه 5 صنتمترات تقريبا . تطوى بعد ذلك الورقة تدريجيا باتجاه خط الزاوية ليصبح القرطاس في النهاية مثلث الشكل كوحدة الصمصة .

تقلى بعد ذلك الصمصة المالحة في الزيت كما تقلى معاصم الكراش وتقدم .

بريك الورقة

- 500 غرام من لحم الخروف
- 100 غرام من جبن القروييز
- 50 غراما من البصل المفروم
- ست بيضات
- مقدار من عجين الورقة
- زيت لقلي البريك
- نصف ملعقة من السمن
- نصف ملعقة قهوة من البهارات
- نصف ملعقة قهوة من الزعفران
- ليمون
- فلفل أسود
- ملح

يحضر مقدار من الورقة كما ذكر في بداية هذا الباب .

يجرد اللحم من العظام ويفرم فرما دقيقا ويتبل بالبهارات والفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه السمن وفريم البصل ويقلى بضع دقائق في طاجن فوق نار قوية . يمرق اثر ذلك اللحم بمقدار كاس من الماء ويترك على نار خفيفة مع التحريك من حين لآخر . في هذه الأثناء تسلق اربع بيضات في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيرة . يقص الجبن مكعبات في نفس الحجم وتخفق البيضتان الباقيتان . عندما ينضج اللحم وينشف ماؤه يرفع عن النار ويترك حتى يبرد . تضاف اليه آنذاك قطع البيض المسلوق ومكعبات الجبن والبيض المخفوق ويتبل الخليط بالزعفران والفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

تبسط مستديرات الورقة على طاولة واحدة واحدة ويوضع في وسط كل منها مقدار ملعقة أكل من الحشو ثم تطوى الورقة فوق الحشو في شكل نصف مستدير وتلسَق احرافها بقليل من أبيض البيض . تحمى كمية غزيرة من الزيت في مقلاة عميقة فوق نار حامية وتقلى فيه بريكات الورقة على الوجهين وتقدم ساخنة مع قطع الليمون .

بريك الدنّونــي (1)

- 500 غرام من هبرة الضأن
- 100 غرام من جبن القروييز
- 50 غراما من البصل المفروم
- 50 غراما من السمن
- ثماني بيضات
- مقدار من عجين الورقة
- زيت لقلي البريك
- نصف ملعقة قهوة من القرفة
- نصف ملعقة قهوة من الزعفران
- ليمون
- فلفل أسود
- ملح

يحضر مقدار من عجينة بريك الدنوني كما ذكر في بداية هذا الباب .

يفرم اللحم فرما دقيقا ويتبل بالقرفة والفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه السمن والبصل المفروم ويطهى حوالي نصف ساعة في نصف كاس من الماء فوق نار متوسطة الحرارة مع التقليب من وقت لآخر . في هذه الأثناء تسلق ست بيضات في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيـرة ثم يقص الجبن مكعبات في نفس الحجم . تخفق البيضتـان الباقيتان خفقا خفيفا . عندما ينضج اللحم ويجف ماؤه يرفع عن النار وحينما يبـرد يضاف اليه الجبن والبيض المسلوق والبيض المخفوق ثم يتبل الخليط بالزعفران والفلفل الأسود والملح حسب المذاق .

تقسم عجينة بريك الدنوني الى قطع في حجم البيضة وترقَق بالقلقال في سمك مليمترين اثنين تقريبا ثم تقص في شكل مستديرات قطر الواحد حوالي 12 صنتمترات . تبسط بعد ذلك الورقة على طاولة أو في صحن مسطح ويوضع في وسطها مقدار ملعقة أكل من الحشو ثم تطوى الورقة حول الحشو في شكل نصف دائرة وتلصق أحرافها وتبرم بالاصابع في شكل حلزوني . يحمى مقدار كاف من الزيت في مقلاة عميقة فوق نار حامية وتقلى فيه بريكات الدنوني وتطفو على سفحه حتى يحمر لونها ثم تقطر في مصفاة وتقدم ساخنة مع قطع من الليمون عند الطلب .

---

(1) يعرف ايضا بالبريك المكسّر

البنـــاضج

كيلو غرام من هبرة الخروف
مقدار من عجينة البناضج
30 غراما من السمن
ملعقة قهوة من الفلفل الأسود
نصف ملعقة قهوة من القرفة(1)
نصف ملعقة قهوة من الزعفران(2)

يحضر مقدار من عجينة البناضج كما ذكر من قبل .

يفرم اللحم فرما رفيعا ويملح ويطهى قرابة نصف ساعة في مقدار كأس من الماء في برنية فوق نار معتدلة الحرارة . يتبل بعد ذلك اللحم بالفلفل الأسود والقرفة والزعفران ثم يضاف اليه السمن ويعدل تمليحه ويعاد بضع دقائق الى النار مع التقليب المتواصل بملعقة خشبية حتى يجف ماؤه ويتم نضجه .

تقسم آنذاك عجينة البناضج الى قطع في حجم بيضة وترق بالقلقال في سمك ثلاثة مليمترات على الأقل وتقص في شكل مستديرات قطر الواحد 8 صنتمترات تقريبا . تبسط مستديرات الورقة بالتعاقب على طاولة ويوضع وسط كل منها ملعقة من الحشو ثم تطوى الورقة فوق الحشو في شكل نصف دائرة وتبرم أحرافها بالأصابع . تزين بعد ذلك وحدات البناضج بالمنقاش (3) المعد لذلك وتصف في طبق ثم تطهى في فرن متوسط الحرارة قرابة 20 دقيقة وتقدم باردة عادة . (1) (2) يمكن الاستغناء عن القرفة أو عن الزعفران أو عن كليهما حسب الذوق . (3) المنقاش : أداة شبيهة بالملقاط تزين بها الحلويات .

العجّـــة



La minina (soufflé aux œufs)

المنينة

العجّة البسيطة

اربع بيضات
اربعة فصوص من الثوم
اربع ملاعق من الزيت
ملعقتان من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من الكروية
نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملح

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . يحمى الزيت في كفت فوق نار قوية ويضاف اليه معجون الطماطم محلولا في مقدار كاس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ودقّة الكروية والثوم . حالما تغلي الصالصة تترك على نار هادئة حوالي ربع ساعة مع التحريك حينا بعد حين . يضاف بعد ذلك البيض ويخلط مع الصالصة وحالما يجمد يعدل الملح وتقدم العجة ساخنة .

عجّة بالبطاطا

250 غراما من البطاطا
اربع بيضات
اربعة فصوص من الثوم
عشر لتر من الزيت
ملعقتان من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
نصف ملعقة من الكروية

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . تقشر البطاطا وتقطع مكعبات صغيرة متعادلة . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلى فيه قطع البطاطا وتقلب حتى يحمى لونها . تضاف أنذاك الطماطم محلولة في مقدار كاس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ودقة التوابل الأخرى وتترك الصالصة تغلى على نار خفيفة حوالي ربع ساعة ثم يضاف البيض ويعدل التمليح .



Tajine aux épinards

طاجين السبناخ

البريك الدياري
Le brik "maison"

عجّة بالجلبانة

500 غرام من الجلبانة
اربع بيضات
اربعة فصوص من الثوم
اربع ملاعق من الزيت
ملعقتان من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
نصف . ملعقة من الكروية

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ثم يضاف اليه معجون الطماطم محلولا في كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ومدقوق الثوم والكروية وتترك الصالصة تغلي حوالي عشر دقائق . تقشر بعد ذلك الجلبانة وتضاف الى الصالصة مع ما يغطيها من الماء وحالما يغلي الماء يواصل الطهو على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة مع التحريك حينا بعد حين . عندما تنضج حبات الجلبانة تعلّك (1) الصالصة بعض الوقت اذا اقتضى الحال ثم يضاف البيض ويعدل الملح .

عجّة بالهروس

250 غراما من الفلفل الحلو
اربع بيضات
اربعة فصوص من الثوم
ست ملاعق من الزيت
ملعقتان من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من الكروية
نصف ملعقة من فلفل الزينة

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . تنظف قرون الفلفل وتزال اعناقها وبزورها ثم تقطع صغارا . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلى فيه مكعبات الفلفل وتقلب حتى توشك على النضج . يضاف بعد ذلك معجون الطماطم محلولا في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ودقة التوابل وتترك الصالصة تغلي على نار خفيفة حوالي ربع ساعة مع التحريك من وقت لآخر ثم يضاف البيض ويعدل الملح .

(1) علك الصالصة: تركها على النار بدون مرق حتى يركز قوامها

عجّة بالطماطم والفلفل

250 غراما من الطماطم الطازجة
250 غراما من الفلفل الحلو
اربع بيضات
عشر لتر من الزيت
اربع فصوص من الثوم

ملعقة من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من الكروية
نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملح

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . تنقى قرون الفلفل وتزال أعناقها وبزورها وتقطع صغارا . تنظف حبات الطماطم وتشق على نصفين وتعصر باليد لازالة بذورها ثم تقطع بدورها مكعبات صغيرة . يحمى الزيت في قدر وتقلى فيه بضع دقائق مكعبات الطماطم والفلفل مع التقليب ثم يضاف معجون الطماطم ممزوجا بمقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ومدقوق التوابل ويواصل الطهو كما ذكر في الوصفات السابقة .

عجّة بالمشوية

250 غراما من الطماطم الطرية
250 غراما من الفلفل الحلو
اربع بيضات
اربع ملاعق من الزيت
اربعة فصوص من الثوم

ملعقة من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من الكروية
نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملح

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . تشوى قرون الفلفل على الجمر أو على شعلة الغاز وتقشر ثم ترفع اعناقها وبزورها وتنظف جيدا بالماء البارد وتقطع مكعبات صغيرة . تنظف حبات الطماطم وتعالج بنفس الطريقة . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويضاف اليه معجون الطماطم ممزوجا بمقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة وما دقّ من توابل وعندما تغلي الصالصة تضاف اليها مكعبات الطماطم والفلفل ويواصل الطهو على نار هادئة حوالي 20 دقيقة . تفقس آنذاك البيضات في الصالصة وحالما تجمد يعدل الملح وتقدم العجة ساخنة .

شتيتحة

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض الكروية بمقدار مماثل من الكمون .

عجّة بالمرقاز الطريّ

250 غراما من المرقاز الطريّ
اربع بيضات
اربعة فصوص من الثوم
اربع ملاعق من الزيت

ملعقتان من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من الكروية
نصف ملعقة من فلفل الزينة

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويضاف اليه معجون الطماطم محلولا في مقدار كاس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ومدقوق التوابل وتترك الصالصة تغلي حوالي عشر دقائق . يضاف بعد ذلك المرقاز ويواصل الطهو مدة ربع ساعة مع التحريك من وقت لآخر . عندما ينضج المرقاز يضاف البيض وحالما يجمد يعدل الملح وتقدم العجّة حالا .

عجّة بالقديد

قديد مغليّ حسب الرغبة
مرقاز مغلي حسب الرغبة
اربع بيضات
اربعة فصوص من الثوم
ملعقتان من معجون الطماطم

ملعقتان من الزيت
ملعقة من إدام القديد
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من الكروية
نصف ملعقة من فلفل الزينة

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . يقطع المرقاز انصافا والقديد مكعبات صغيرة . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية مع ملعقة من دهن القديد ثم تضاف اليه قطع القديد والمرقاز ويمرق بربع لتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة حوالي نصف ساعة مع التحريك من حين لآخر . عندما تنضج قطع القديد يضاف معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ودقة الثوم والكروية ويواصل الطهو مدة ربع ساعة . تفقس آنذاك البيضات في الصالصة ويعدل الملح ثم تقدم العجة ساخنة .

عجّة بالقوانــــز

200 غرام من قوانز(1) الدجاج
اربع بيضات
أربعة فصوص من الثوم
عشر لتر من الزيت
ملعقتان من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من الكروية
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل اسود
ملح

تنظف القوانز جيدا بالماء البارد وتنقي من الأجزاء غير الصالحة وتشطف من جديد ثم تتبل بالفلفل الأسود والملح . تحضر دقّة من الثوم والكروية كالمعتاد . يحمى الزيت في كفت فوق نار قوية وتقلّى فيه قطع القوانز بضع دقائق . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم ممزوجا بمقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة والتوابل المدقوقة وحالما يغلي الماء يواصل الطهو على نار لينة مدة 20 دقيقة تقريبا مع التقليب من وقت لآخر . عندما تنضج قطع القوانز تعلّك الصالصـة بعض الوقت اذا اقتضى الحال ثم يضاف البيض وحالما يجمد يعدل الملح ويقدم العجة ساخنة .

عجّة بالرنقة

واحدة من الرنقة المملحة
أربع بيضات
اربعة فصوص من الثوم
اربع ملاعق من الزيت
ملعقتان من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من الكروية
نصف ملعقة من فلفل الزينة

تشوى الرنقة على الوجهين فوق الجمر أو على شعلة الغاز وحالما ينكمش جلدها تقشر بالأصابع ثم يقطع رأسها وتقص زعانفها بالسكين . تشق اثر ذلك السمكة على نصفين بالطول وبعد ازالة احشائها تنقى من الشوك بكل دقة وتنقع حوالي ساعتين في الماء البارد للتنقيص من ملوحتها . تشطف بعد ذلك الرنقة من جديد ويفتت لحمها بالأصابع أو يقطع بالسكين قطعا صغيرة متساوية . ينسج أنذاك على منوال العجة البسيطة مع اضافة مكعبات الرنقة في بداية الطهو عندما تغلي الصالصة .

---

(1) القوانز حسب اللسان الدارج التونسي : قوانص وقلوب وكبد الطيور الداجنة .
(1) الرنقة : الرنكة .

عجّة بالكعابـــر (3)

250 غراما من هبرة العجل
اربع بيضات
اربعة فصوص من الثوم
عشر لتر من الزيت
ملعقتان من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
ملعقة من النعناع الجاف المسحوق
نصف ملعقة من التابل
نصف ملعقة من الكروية
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود
ملح

يفرم اللحم فرما ناعما ويدق بالمهراس ثم يتبل بالفلفل الأسود والتابل والنعناع والملح حسب الطعم ويبنـدق (1) في حجم حبة الجـوز أو يكيف في شكل عصيـات في حجم الخنصر . تحضر دقة من الكروية والثوم كالمعتـاد . يحمى الزيت وتقلى فيـه بنادق (2) اللحم بضع دقائق ثم تضاف التوابل ويواصل طبخ العجة كما ذكر في وصفة العجة البسيطة مع امكانية استعمال البطاطا او الطماطم الطازجة والفلفل أو الهروس أو الجلبانة حسب الرغبة .

عجّـة بالمـــخ

مخ ضأن واحد
اربع بيضات
اربعة فصوص من الثوم
اربع ملاعق من الزيت
ملعقتان من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من الكروية
نصف ملعقة من فلفل الزينة
ليمونة صغيرة
ملح

ينقع المخ في الماء البارد حوالي ساعتين ثم يقشر وينقى وبعد ان ينظف يسلق حوالي عشر دقائق في الماء الغالي مع مقدار من عصير الليمون ويقطع مكعبات صغيرة متساوية . تحضر دقّة من الكروية والثوم كالمعتاد . تطهى بعد ذلك العجة كما ذكر من قبل وتضاف مكعبات المخ في الصالصة خمس دقائق قبل نهاية الطبخ .

---

(1) يندق اللحم وغيره : كيّفه في شكل كريات صغيرة . (2) (3) : البنادق والكعابر : الكريات .

المعقودة والطواجن

معقودة بالبطاطا

500 غرام من البطاطا	فنجان صغير من الزيت
200 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من البصل	فلفل أسود
ثماني بيضات	ملح حسب الطعم

تسلق البطاطا في الماء قرابة 20 دقيقة وتقشر ثم تهرس جيدا بملعقة أو بمصفاة الخضر . ينظف المعدنوس والبصل ويفرم كلاهما فرما دقيقا . تخلط الخضر المذكورة مع البيض ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم مع اضافة فلفل الزينة عند الرغبة . يحمى الزيت في كيروانة أو في قالب مستدير مماثل ويصب فيه الخليط ويسوى سطحه ثم يوضع الوعاء في فرن معتدل الحرارة لمدة 20 دقيقة تقريبا . في هذه الأثناء تمرّر شفرة السكين مرة أو مرتين بين الخليط وجدران الوعاء لتجنب الالتصاق وحالما يجمد الخليط ويحمى سطحه تولج فيه شفرة السكين وتخرج فإذا كانت الشفرة جافة دلّ ذلك على اتمام النضج . يقلب أنذاك الوعاء في طبق التقديم بمهارة ثم تقص المعقودة ارباعا وتقدم .

معقودة بالتـــن

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من التن المصبر في الزيت يفتت أو يقطع صغارا .

معقودة بعظم الحوت

ينسج على منوال وصفة المعقودة البسيطة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من البطرخ (عظم الحوت المملح) يقطع قطعا صغيرة متعادلة .

معقودة بالرنقة

تنظف الرنقة بالماء البارد وتشوى على الجمر أو على شعلة الغاز وتقشر حالما ينكمش جلدها وينفصل نوعا ما عن اللحم . ينقى بعد ذلك لحمها من الشوك ويفتت ثم ينقع قرابة ساعتين في الماء البارد للتنقيص من ملوحته ويشطف . ينسج بعد ذلك على منوال المعقودة البسيطة مع اضافة فتات الرنقة والانتباه لما بقى فيه من ملوحة .

معقودة بالجامور

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض الرنكة المدفّنة بمقدار مماثل من الجامور المملح يعالج بنفس الطريقة .

معقودة بالمـــخ

يغسل مخ ضأن وينقع قرابة ساعتين في الماء البارد ويشطف . يقشر بعد ذلك المخ بالأصابع وينقى من العروق ثم يسلق في الماء المالح مدة ربع ساعة مع قليل من عصير الليمون وحالما يبرد يقطع مكعبات صغيرة ويضاف الى خليط المعقودة هريس فصين من الثوم .

معقودة بالقنبلي

ينسج على منوال المعقودة بالبطاطا مع اضافة 200 غرام من القنبلي ينظف عندئذ القنبلي ويسلق قرابة خمس دقائق في الماء المالح وبعد ان يقشر يقطع لحمه مكعبات صغيرة متعادلة ويضاف الى خليط المعقودة .

معقودة بالمناني

وصفة مطابقة لوصفة المعقودة بالبطاطا . تنظف قطعة من المناني أو غيره من

الأسماك الكبيرة الحجم وتقشر وتنقى من الشوك ان وجد وبعد ان تسلق قرابة عشر دقائق في الماء المالح تقطع مكعبات متعادلة وتضاف الى خليط المعقودة مع فصين من الثوم المدقوق ونصف ملعقة من الهريسة عند الرغبة .

معقودة باللحم

يتبل مقدار حسب الرغبة من اللحم المفروم الخالي من الشحم بقليل من الفلفل الأسود والملح ويعرّق في برنية فوق النار مع قليل من الزيت أو من السمن ويقلب باستمرار وحالما تنشف مائيته يرفع عن النار ويترك حتى يبرد . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة ويمكن تعويض اللحم المفروم النيء بمقدار مماثل من اللحم المطبوخ الفاضل من طعام سابق يفتت أو يقطع صغارا .

معقودة بالقوانص

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع استعمال مقدار حسب الرغبة من قوانص الدجاج أو غيرها من الدواجن تسلق قليلا في الماء وتقطع قطعا صغيرة .

طاجين معدنوس

350 غراما من اللحم الهبرة
200 غرام من المعدنوس
100 غرام من لباب الخبز البائت
100 غرام من جبن القرويير
50 غراما من اللوبيا الجافة
50 غراما من البصل
30 غراما من السمن

25 غراما من جبن البرمزان
فنجان صغير من الزيت
نصف ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من فلفل الزينة
نصف ملعقة قهوة من البهارات
ثماني بيضات
فلفل أسود وملح

تنقى اللوبيا وتنظف وتنقع قرابة 12 ساعة في الماء البارد . يقطع اللحم مكعبات متساوية في حجم حبة الجوز ويتبل بالفلفل الأسود والملح . تقشر بصلة صغيرة وتفرم تحمى نصف كمية الزيت في قدر صغيرة فوق نار حامية وتقلّ فيها قطع اللحم بضع دقائق مع فريم البصل . تضاف اليها بعد ذلك اللوبيا ومعجون الطماطم وفلفل الزينة وتمزق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . عندما يغلي الماء تغطى القدر وتترك على نار لينة قرابة 45 دقيقة مع التقليب حينا بعد حين . في هذه الأثناء ينقى المعدنوس ويفرم فرما ناعما ثم

تبشر قطع الجبن . يفتت مقدار من الخبز البائت أو من البشماط ويغربل خلال منخل دقيق . عندما ينضج اللحم وتلين حبات اللوبيا يرفع القدر عن النار ويترك جانبا . عندما يبرد اللحم يضاف اليه فريم المعدنوس والجبن وفتات الخبز والبهارات مع قبضة من الفلفل الأسود ثم تخلط المواد المذكورة مع البيض والسمن ويملح الخليط حسب الطعم .

يحمى ما تبقى من الزيت في كيروانة أو في وعاء مماثل ويصب فيه الخليط ويسوى سطحه ثم يوضع الوعاء في فرن معتدل الحرارة لمدة 20 دقيقه تقريبا . اثناء تلك الفترة تمرّر شفرة السكين مرتين أو ثلاث بين الخليط وجدران الوعاء لتجنب الالتصاق . عندما يجمد الخليط ويحمرّ ينفذ بالسكين فاذا خرجت الشفرة جافة يسحب الإناء خارج الفرن ويقلب في طبق التقديم ثم يقص اربعا ويقدم ساخنا .

طاجين سبناخ

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض المعدنوس بنصف كيلو غرام من السبناخ . تنقى عندئذ أوراق السبناخ وتحذف اعناقها وبعد ان تغسل جيدا بالماء البارد تقطع قطعا صغيرة وتعصر باليد .

طاجين نعناع

تنقى قتة من النعناع الجاف وتحذف اعناقها ثم تهرس أوراقها وتغربل خلال منخل دقيق . ينسج بعد ذلك على منوال طاجين المعدنوس مع تعويض هذا الأخير بهريس النعناع .

طاجين جبن

ينسج على منوال وصفة طاجين المعدنوس مع حذف هذا الأخير ومضاعفة مقادير الجبن .

طاجين قوطـــة

350 غراما من اللحم الهبرة
200 غرام من القوطة
100 غرام من اللوبيا المنقوعة
50 غراما من فتات الخبز البائت
50 غراما من جبن القروير
50 غراما من البصل المفروم

نصف ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فنجان واحد من الزيت
بين ثماني وستة بيضات
فلفل أسود
ملح

يقطع اللحم قطعا صغيرة متعادلة الحجم ويفرك بالفلفل الأسود والملح الناعم ثم يقلّى بضع دقائق في نصف كمية الزيت مع فريم البصل . يضـاف اليه بعـد ذلك معجون الطماطم وفلفل الزينة واللوبيا ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار هادئة قرابة 45 دقيقة مع التقليب حينا بعد حين واضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء يفرم جبن القروير وتقص القوطة مكعبات متساوية وبحذر حتى لا يشوه شكلها . عندما ينضج اللحم وتلين حبات اللوبيا وينشف المرق نسبيا يجعل القدر ويترك جانبا . حالما يبرد اللحم يضاف اليه فريم القروير وفتات الخبز ثم تخلط المواد المذكورة مع البيض ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

يحمى الفرن . يحمى ما بقي من الزيت في كيروانة ويصب فيها الخليط ثم توزع على سطحه قـطع القوطة بـانتظام ثم يـطهى الطاجين ويقـدم كما يـطهى ويقدم طاجـين المعدنوس .

طاجين زدف

350 غراما من اللحم الهبرة
100 غرام من جبن القروير
100 غرام من جبن هولاندة
100 غرام من التن المصبر
50 غراما من اللوبيا المنقوعة
50 غراما من البصل المفروم
50 غراما من جبن تستور

25 غراما من معجون الطماطم
قطعة صغيرة من الخبز البايت
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فنجان من الزيت
تسع بيضات
فلفل أسود
ملح حسب الطعم

يقطع اللحم قطعا متساوية في حجم بيض الحمام وبعد ان يتبل بالفلفل الأسود والملح يضاف اليه فريم البصل ويقلّى بضع دقائق في نصف فنجان من الزيت في قدر صغير فوق

نار قوية . يضاف اليه اثر ذلك معجون الطماطم وفلفل الزينة واللوبيا ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يترك الوعاء مغطى على نار لينة قرابة 45 دقيقة مع التقليب من حين لآخر . في هذه الأثناء يحك جبن القروير بالمبشرة ثم يفتت لباب الخبز البائت ويغربل . يقص جبن تستور وجبن هولاندة قطعا رقيقة متعادلة والتن في شكل مكعبات صغيرة . تسلق ثلاث بيضات وتقص انصافا بالطول .

عندما تنضج قطع اللحم وحبات اللوبيا يرفع الوعاء عن النار وحـالما يبـرد اللحم يضاف اليه فتات الخبز والجبن المرحي ومكعبات التن وتخلط العناصر المذكورة بالبيض النيء ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ، تحمى بعد ذلك نصف كيلة من الزيت في كيروانة أو في وعاء مماثل ثم يصب فيه الخليط ويسوى سطحه . تولج فيه آنذاك قطع الجبن وقطع البيض المسلوق واحدة واحدة بانتظام وبحذر حتى لا يشوه شكلها . يطهى بعد ذلك طاجين الزدف ويقدم كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

طاجين أمالـــح (2)

250 غراما من اللحم الهبرة
200 غرام من الأمالح (1)
100 غرام من جبن القروير
100 غرام من اللوبيا المنقوعة
100 غرام من لباب الخبز البائت
50 غراما من الزيتون المملح

50 غراما من البصل المفروم
نصف ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فنجان من الزيت
ثماني بيضات
فلفل أسود وملح

تنظف الأمالح جيدا بالماء البارد وتقطع في شكل مكعبات صغيرة ويقطع جبن القروير قطعا في نفس الحجم . ينظف الزيتون ويفرم فرما خشنا بعد إزالة نوياته . ينسج بعد ذلك على منوال وصفة طاجين المعدنوس .

طاجين جلبانـــة

يقشر مقدار كيلو غرام واحد من الجلبانة الطازجة البالغة وتسلق حباتها مدة عشر دقائق في ماعون مكشوف حتى تحتفظ بلونها وتقطر . ينسج بعد ذلك على منوال وصفة طاجين المعدنوس مع تعويض هذا الأخير بالجلبانة المسلوقة .

---

(1) الأمالح : خضر مصبّرة . (2) يعرف أيضا بطاجين براضص .

طاجين خفاف

350 غراما من هبرة الضأن
100 غرام من جبن القروير
100 غرام من الفلفل الطري
25 غراما من جبن البرمزان
25 غراما من معجون الطماطم
نصف كيلو من البطاطا
عشر بيضات

فنجان من الزيت
جمعلة من السمن للنكهة
ملعقة من البصل المفروم
ملعقة من المعدنوس المفروم
قبضتان من الزعفران
نصف ملعقة قهوة من البهارات
فلفل أسود وملح

يقطع اللحم قطعا متساوية في حجم حبة الجوز وبعد ان يتبل بالفلفل الأسود والملح يضاف اليه البصل المفروم ويقلب بضع دقائق في نصف فنجان من الزيت . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . حالما يغلي الماء تغطى القدر وتترك على نار هادئة قرابة 45 دقيقة مع التحريك من وقت لآخر وزيادة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء تشوى قرون الفلفل على الجمر أو تسلق في الماء أو تقلى في الزيت ثم تحذف بزورها وتقطع مكعبات صغيرة . تسلق البطاطا في الماء وترفس بملعقة جيدا ثم تمرر خلال منخل دقيق . يقطع جبن القروير قطعا صغيرة ويحك جبن البرمزان بالمبشرة . يخفق البيض في صحفة ويترك جانبا .

عندما ينضج اللحم يترك بعض الوقت حتى يبرد ثم تضاف اليه عصيدة البطاطا وقطع الفلفل وفريم المعدنوس ومكعبات القروير ومبشور البرمزان والسمن والبيض المخفوق ثم يتبل الخليط بالزعفران والبهارات والفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين الخفاف في « الكمكة » على كانون الغاز أو في كيروانة داخل فرن معتدل الحرارة كما ذكر بالنسبة لطاجين المعدنوس ويقدم بنفس الأسلوب .

طاجين مخ

300 غرام من هبرة الضأن
100 غرام من اللوبيا المنقوعة
50 غراما من جبن القروير
50 غراما من جبن المقرونة
50 غراما من جبن هولاندة
50 غراما من فتات الخبز البائت
50 غراما من البصل المفروم

25 غراما من معجون الطماطم
ثماني بيضات
مخ ضأن واحد
نصف رطل من البطاطا
فنجان من الزيت
فلفل أسود
ملح حسب الطعم

يقطع اللحم قطعا صغيرة متعادلة وبعد ان يفوح بالفلفل الأسود والملح يقلى بضع دقائق في الزيت مع البصل المفروم ثم تضاف اليه اللوبيا والطماطم ويمرق بقليل من الماء . حالما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة مع التقليب من وقت لآخر . في هذه الأثناء ينظف المخ وينقع نصف ساعة في الماء البارد وبعد ان يقشر وينقى من العروق يسلق قرابة عشر دقائق في الماء المغلي ويقطع مكعبات في حجم حبة البوفريوة . تسلق كذلك البطاطا في الماء بين 20 و 30 دقيقة حسب نوعيتها وتقطع في حجم مكعبات المخ . تسلق ايضا بيضتان أو ثلاث مع البطاطا لربح الوقت وتقطع مكعبات في نفس الحجم . يفتت لباب الخبز ويغربل ويقص جبن القروير وجبن هولاندة قطعا متساوية ويبشر جبن البرمزان .

عندما ينضج اللحم ويبرد تضاف اليه العناصر المذكورة ويخلط جيدا مع ما بقي من البيض النيء ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين المخ في الكمكة على الغازاوبين نارين على الجمر أو في الفرن كما سبق ذكره في وصفة طاجين المعدنوس .

طاجين باذنجـــان

350 غراما من هبرة العجل
500 غرام من الباذنجان
100 غرام من جبن القروير
100 غرام من اللوبيا المنقوعة
100 غرام من فتات الخبز البائت
50 غراما من جبن المقرونة
30 غراما من السمن

25 غراما من معجون الطماطم
ثماني بيضات
فنجان من الزيت للطهو
ملعقة أكل من البصل المفروم
زيت لقلي الباذنجان
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود وملح

يقطع اللحم قطعا صغيرة متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلى قرابة خمس دقائق في الزيت مع فريم البصل . يضاف اليه اثر ذلك فلفل الزينة ومعجون الطماطم واللوبيا ثم يمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مع التحريك حينا بعد حين . في هذه الأثناء ينظف الباذنجان وتحذف اعناقه وبذوره وبعد ان يقطع في شكل مكعبات صغيرة متعادلة الحجم يتبل بالفلفل الأسود والملح . يحمى زيت القلي في طاوة . تحمر مكعبات الباذنجان في الزيت ثم تقطر في مصفاة وتترك جانبا . يفتت لباب الخبز ويغربل . يقطع القروير قطعا صغيرة ويحك جبن المقرونة بالمبشرة ويخفق البيض في صحفة . عندما تنضج قطع اللحم وتلين حبات اللوبيا تترك بعض الوقت حتى تبرد ثم تضاف اليها قطع الباذنجان والجبن وفتات الخبز

بالسمن ثم تخلط المقادير المذكورة مع البيض ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين الباذنجان ويقدم كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

طاجين بطاطـا (1)

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الباذنجان بمقدار مماثل من البطاطا تعالج بنفس الأسلوب .

طاجين بلنكيط

يؤخذ مقدار نصف رطل تونسي من الخبز الفرنسي البائت وبعد ان يقطع في شكل مكعبات صغيرة متساوية يحمرّ في الزيت ويقطر في مصفاة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفتين السابقتين وتحل قطع الخبز المقلي محل قطع الباذنجان والبطاطا .

طاجين بنـــادق

350 غراما من هبرة العجل .
150 غراما من جبن القرويير المفروم
150 غراما من فتات الخبز البائت
عشر لتر من الزيت
ثماني بيضات

نصف ملعقة من الهريسة
ملعقة من النعناع الجاف المفتت
نصف ملعقة من التابل
نصف ملعقة قهوة من البهارات
فلفل أسود وملح

يفرم اللحم بالماكنة المعدة لذلك ويضاف اليه التابل وفتات النعناع مع نصف ملعقة قهوة من البهارات ثم يملح حسب الطعم ويبندق في حجم حبة البوفريوة . تحمى نصف كمية الزيت في قدر صغيرة وتقلى فيه كريات اللحم بضع دقائق حتى تتماسك ثم تضاف اليها الهريسة وتغمر بالماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة قرابة نصف ساعة مع التحريك بلطف من حين لآخر . عندما تنضج البنادق تعلك الوقت الكافي وتترك حتى تبرد ، يضاف اليها أنذاك الجبن وفتات الخبز ويخلط كل ذلك مع البيض بعد التأكد من جودته . يتبل اثر ذلك الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ثم يطهى طاجين البنادق ويقدم كما تطهى وتقدم الطواجن السابقة .

(1) يعرف ايضا بطاجين فريتلة .

طاجين سلاطة (1)

300 غرام من هبرة العجل
150 غراما من الطماطم
250 غراما من الفلفل الحلو
250 غراما من البصل
100 غرام من جبن القروويير
100 غرام من لباب الخبز البائت
50 غراما من الكبار المملح

ثماني بيضات
ليمونة مملحة صغيرة
فنجان من الزيت
نصف ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من فلفل الزينة
نصف ملعقة من التابل
فلفل أسود وملح

يقطع اللحم مكعبات في حجم حبة الجوز وبعد ان يتبل بالفلفل الأسود والملح يقلى بضع دقائق في نصف كمية الزيت مع بصلة صغيرة مفرومة ثم يضاف اليه معجون الطماطم وفلفل الزينة ويمرق بقليل من الماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار هادئة مع التحريك حينا بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . في هذه الأثناء يشوى البصل الباقي وقرون الفلفل وحبات الطماطم على الجمر أو على الغاز وتنظف كما ذكر في وصفات السلاطة المشوية ثم تقطع مكعبات صغيرة متعادلة .. ينظف الكبـار وتقطع الليمونة المملحة صغارا بدون تقشير . يحك لباب الخبز بالمبشرة ويقطع الجبن قطعا صغيرة . يخفق البيض في صحفة .

عندما تنضج قطع اللحم تترك بعض الوقت على حدة وحالما تبرد تضاف اليها الخضر المشوية والكبار والليمون وفتات الخبز والجبن والتابل ويخلط كل ذلك مع البيض المخفوق ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين السلاطة في الكمكة أو في الفرن ويقدم كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

(1) يعرف أيضا بطاجين المشوية

طاجين كفتاجي

900 غرام من هبرة العجل
200 غرام من الطماطم الطازجة
200 غرام من الفلفل الحلو
200 غرام من القرع الأحمر
200 غرام من البطاطا
150 غراما من الكبدة
100 غرام من جبن القروير
100 غرام من لباب الخبز البائت

50 غراما من جبن البرمزان
25 غراما من معجون الطماطم
بصلة صغيرة مفرومة
عشر لتر من الزيت للطهو
زيت للقلي
نصف ملعقة من التابل
عشر بيضات
فلفل أسود وملح

يقطع اللحم مكعبات في حجم حبة الجوز وبعد ان يتبل بالفلفل الأسود والملح يضاف اليه فريم البصل ويقلى مقدار خمس دقائق في نصف فنجان من الزيت . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم ويغمر بكاس من الماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مع التحريك حينا بعد حين . في هذه الأثناء تنظف الخضر وتنقى جيدا كل منها حسب نوعه ثم تقطع قطعا صغيرة متعادلة وتترك جانبا . تقطع الكبدة في حجم قطع اللحم . يحمى زيت القلي في مقلاة عميقة فوق نار قوية وتقلى فيه بيضتان . تنشل البيضتان بمرغاة وتقطع قطعا صغيرة . تقلى بعد ذلك قطع الكبدة ثم قطع الخضر بالتعاقب وتقطر في مصفاة . يحك البرمزان بالمبشرة ويقص القروير صغارا . يفت لباب الخبز ويغربل وفي أخر الأمر يخفق في صحفة ما تبقى من البيض .

عندما ينضج اللحم يترك حتى يبرد ثم تضاف اليه معكبات الخضر والكبدة والبيض المقلي والجبن وفتات الخبز وتخلط المقادير المذكورة جيدا مع البيض النيء المخفوق ثم يتبل الخليط بالتابل والفلل الأسود ويملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين الكفتاجي في الفرن أو في الكعكة أو بين نارين كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

طاجين عجّة

مقادير للعجة

اربع بيضات
اربعة فصوص من الثوم
ملعقتان من الزيت للطهو
ملعقتان من معجون الطماطم

ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من الكروية
نصف ملعقة من فلفل الزينة
زيت لقلي البيض وملح

مقادير للطاجين

300 غرام من هبرة العجل
150 غراما من جبن القروير
150 غراما من لباب الخبز البائت
25 غراما من معجون الطماطم

فريم بصلة صغيرة
ست بيضات
عشر لتر من الزيت
فلفل اسود وملح

يقطع اللحم قطعا صغيرة في حجم بيض الحمام ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلّى بضع دقائق في نصف كيلة من الزيت مع بصلة صغيرة مفرومة . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم وربع لتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مع التحريك من وقت لأخر . في هذه الأثناء يطهى مقدار من صالصة العجة البسيطة (1) وحالما تنضج وتتخن شيئا ما تترك جانبا . تقلى اربع بيضات في مقدار من الزيت وترفع بمرغاة ثم تقطع قطعا صغيرة وتضاف الى الصالصة . يفتت لباب الخبز ويغربل . بقطع الجبن قطعا صغيرة أو يحك بالمبشرة حسب الرغبة . يخفق ما بقي من البيض .

عندما ينضج اللحم ويبرد تضاف اليه العجة والجبن وفتات الخبز وتخلط المقادير المذكورة مع البيض المخفوق جيدا ويفوح الخليط حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين العجة ويقدم كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

(1) راجع باب العجة ـ يمكن استعمال أي نوع آخر من العجة بدلا عن العجة البسيطة .

طاجين شكشوكة

مقادير للشكشوكة

300 غرام من الطماطم الطرية
250 غراما من البصل
200 غرام من الفلفل الحلو
100 غرام من الفلفل الحار
ملعقتان من الزيت
نصف ملعقة من فلفل الزينة
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من إدام القديد
قديد ومرقاز حسب الرغبة
ملح ناعم حسب الطعم

مقادير للطاجين

300 غرام من هبرة العجل
100 غرام من جبن القرويير
150 غراما من لباب الخبز البائت
25 غراما من معجون الطماطم
ثماني بيضات
عشر لتر من الزيت
فلفل أسود
ملح حسب الطعم

تطهى شكشوكة طماطم وفلفل (1) بالمرقاز المغلي وقطع صغيرة من القديد الخالي من العظام وحالما تنضج تترك جانبا . يقطع اللحم قطعا صغيرة متعادلة وبعد ان يتبل بالفلفل الأسود والملح يقلّى قرابة خمس دقائق في ملعقتين من الزيت مع قليل من البصل المفروم ثم يضاف اليه معجون الطماطم ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء تخفف الحرارة ويواصل الطهو مع التقليب حينا بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء يحك لباب الخبز بمبشرة ويقطع الجبن قطعا صغيرة ثم يخفق البيض في صحفة على حدة .

عندما ينضج اللحم يترك حتى يبرد ثم تضاف اليه الشكشوكة والجبن وفتات الخبز ثم يخلط كل ذلك جيدا مع البيض المخفوق ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين الشكشوكة في الفرن أو في الكعكة كما يطهى طاجين المعدنوس .

(1) الشكشوكة والقديد والمرقاز : راجع باب الخضر وباب اللحوم المحفوظة .

المَنينة

دجاجة متوسطة الحجم
مخ عجل واحد
اربع وعشرون بيضة
فنجان من الزيت
ليمون حامض
فلفل أسود وملح

تنظف الدجاجة وتقطع ارباعا وبعد ان تتبل القطع بالفلفل الأسود والملح تسلق في لتر ونصف من الماء مدة ساعة تقريبا . حالما تنضج القطع تقطر بعض الوقت في مصفاة ثم تجرد من العظام ويفتت لحمها بالأصابع . يحضر المخ كما ذكر في باب الجزارة وبعد ان يقشر وينقى من العروق يسلق هو الآخر حوالي ربع ساعة في الماء الغالي ويقطع مكعبات صغيرة متعادلة . تجمّد ست بيضات كذلك في الماء المغلي وبعد ان تبرّد في مصفاة تحت الحنفية يفرد بيضها بلطف ويقطع قطعا صغيرة اما الأصفر فيترك صحيحا ليستعمل في ما بعد . توضع اثر ذلك قطع الدجاج وقطع المخ مع قطع أبيض البيض المسلوق في ماعون ويضاف اليها البيض النيء ثم يخفق الخليط جيدا بالمضرب السلك أو بالمضرب الكهربائي ويتبل بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يدهن بعد ذلك قالب بمقدار كاف من الزيت ويسكب فيه الخليط شرط ان لا يفوق نصف علو القالب ثم يرتب أصفر البيضات المسلوقة على سطحه .

يسخن مسبقا الحمام المائي (1) داخل الفرن أو على الغاز ويطهى فيه الخليط بحرارة مرتفعة حوالي دقيقتين ثم بحرارة معتدلة مدة ساعة تقريبا مع مراقبة الطهو حينا بعد حين . عندما يجمد الخليط ويحمر سطحه تولج فيه شفرة السكين فاذا خرجت جافة تسقى المنينة بكأس من مرقة الدجاج ويرفع القالب من النار بعد خمس دقائق . يقلب بعد ذلك القالب في طبق التقديم وتترك المنينة حتى تبرد تماما .

التقديم : تقص المنينة في شكل شرائح سمكها صنتمتران تقريبا وتقدم مع ارباع من الليمون الحامض .

(1) الحمام المائي : ويعرف ايضا بحمام مريم وهو وعاء يغلي فيه مقدار من الماء على النار او داخل الفرن يوضع فيه وعاء ثان يحوي الطعام المزمع طهوه .

هرقمة قريقية

كراع بقر واحد
150 غراما من جبن القروييير
50 غراما من الزبدة
اربعة فصوص من الثوم
ست بيضات
ملعقة قهوة من الخل
نصف ملعقة قهوة من القرفة
نصف ملعقة أكل من الكروية
رغيف مستطيل واحد
زيت لقلي الخبز
فلفل أسود
ملح حسب الطعم

يشاط الكراع ويعالج كما ذكر في باب الجزارة وبعد ان ينظف جيدا يكسر بالساطور الى ثلاثة أو أربعة اجزاء . يقشر الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع قليل من الملح . تفرك بعد ذلك قطع الكراع بالفلفل الأسود والملح وتطهى قرابة ثلاث ساعات في لتر من الماء مع التوابل المدقوقة . في هذه الأثناء يؤخذ رغيف مستطيل بائت من النوع الفرنسي ويقص في شكل حلقات رقيقة متساوية . يحمى مقدار كاف من الزيت أو من الزبدة في طاوة وتقلى فيه قطع الخبز على الوجهين وتقطر في مصفاة . عندما تنضج الكراع تجرد من العظام ويفتت لحمها قطعا صغيرة متعادلة . تصفى المرقة وتعاد الى النار بعض الوقت حتى تختر نوعا ما ثم تترك جانبا .

تدهن كيروانة بقليل من الزبدة ويفرش قاعها بثلث حلقات الخبز المقلي وتسقى الحلقات شيئا فشيئا بمرقة الهرقمة بقدر ما يمتصه الخبز ثم يرتب فوقها نصف كمية لحم الكراع . تصف بعد ذلك طبقة من حلقات الخبز فتسقى بدورها بمقدار من المرقة وتفرش فوقها ما بقي من مكعبات اللحم واخيرا يصف بانتظام ما بقي من حلقات الخبز . يفقس البيض في صحفة ويضاف اليه الجبن المرحي والقرفة والخل مع شيء من الملح الناعم حسب الطعم ثم يخفق المزيج بمضرب حتى يتجانس ويسكب فوق حلقات الخبز مع اضافة قطع صغيرة من الزبدة على سطح الطاجين . تطهى بعد ذلك الهرقمة القريقية حوالي ربع ساعة في فرن معتدل الحرارة وحالما تجمد ويحمر سطحها تقص ارباعا وتقدم ساخنة كغيرها من الطواجن السابقة .

طاجين ملسوقة

350 غراما من اللحم الهبرة
150 غراما من البطاطا
100 غرام من جبن القروييير
50 غراما من اللوبيا المنقوعة
30 غراما من الزبدة للقالب
25 غراما من البرمزان المرحي
18 من اوراق الملسوقة
فلفل أسود
بصلة صغيرة مفرومة
عشر لتر من الزيت للطهو
ملعقة كبيرة من فتات الخبز البائت
نصف ملعقة قهوة من القرفة
زيت لدهن أوراق الملسوقة
قبصتان من الزعفران
عشر بيضات
ملح ناعم حسب الطعم

يقطع اللحم في شكل مكعبات صغيرة متناسبة ويتبل بالفلفل الأسود ثم يقلى قرابة خمس دقائق في عشر لتر من الزيت مع البصل المفروم ثم تضاف اليه اللوبيا ويمرق بالماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مع التقليب من وقت لآخر . في هذه الأثناء تنظف البطاطا وتسلق مدة 20 دقيقة مع اربع بيضات ثم يقشر كلاهما ويقطع مكعبات صغيرة . يقطع جبن القروييير صغارا ويحك جبن المقرونة بالمبشرة . تدهن أوراق الملسوقة واحدة واحدة على الوجهين بقليل من الزيت لتصبح لينة اكثر .

حالما تنضج حبات اللوبيا وقطع اللحم ويجف الماء نسبيا يرفع الوعاء عن النار . عندما يبرد اللحم تضاف اليه قطع البطاطا والبيض المسلوق والجبن وفتات الخبز . تخلط بعد ذلك المقادير المذكورة جيدا مع ست بيضات نيئة ثم يتبل الخليط بالقرفة والفلفل الأسود والزعفران ويملح حسب الطعم . يحمى الفرن بحرارة معتدلة . يدهن بالزبدة ماعون مستدير صالح للفرن قطره يساوي حجم أوراق الملسوقة وتطبق في قاعه ست من الأوراق المذكورة ثم يرتب فوقها نصف الخليط . توضع بعد ذلك ست من أوراق الملسوقة بنفس الطريقة ويبسط فوقها ما تبقى من الخليط وأخيرا يفرش ما بقي من الملسوقة بنفس الأسلوب ثم يدهن سطحها بأصفر بيضة عند الرغبة . يوضع أنذاك طاجين الملسوقة في فرن معتدل الحرارة قرابة 20 دقيقة وعندما يجمد ويحمرّ سطحه يرفع عن النار .

التقديم : يقص الطاجين ارباعا متعادلة ويقدم سخنا .



a maâqouda — المعقودة



بريكة مالحة

- دجاجة متوسطة الحجم
- دزينة من أوراق الملسوقة
- دزينة من البيض
- 200 غرام من المعدنوس
- 100 غرام من جبن القروبير
- 50 غراما من البصل المفروم
- 30 غراما من الزبدة
- قطعتان من الجبن الطري
- عشر لتر من الزيت للطهو
- زيت لدهن الملسوقة وقلي القوانص
- اصفر بيضة واحد للزينة
- فلفل أسود وملح حسب الطعم

تنظف الدجاجة وتقطع قطعا متعادلة . تتبل القطع بالفلفل الأسود والملح وتقلى بضع دقائق في الزيت مع فريم البصل ثم تغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويبقى على نار لينة مع التقليب حينا بعد حين ؛ في هذه الأثناء ينقى المعدنوس وينظف ويفرم . تنقى وتنظف القانصة والقلب وكبدة الدجاجة وتقطع قطعا صغيرة ثم تتبل بالفلفل الأسود والملح ويضاف اليها المعدنوس . تقلى بعد ذلك المواد المذكورة بضع دقائق في برنية مع « فولة » سمن أو ملعقة من الزيت بدون ماء وتترك جانبا .تيبيس ست بيضات في الماء المغلي وتقطع قطعا صغيرة ثم يقص الجبن مكعبات في نفس الحجم . ترطب أوراق الملسوقة واحدة واحدة على الوجهين بقليل من الزيت لتصبح لينة اكثر . عندما تنضج قطع الدجاج ويجف ماؤها نسبيا تجرد من العظام ثم يفتت لحمها ويعاد الى القدر . يضاف بعد ذلك خليط المعدنوس والقوانص مع قطع الجبن والبيض المسلوق ثم يخلط كل ذلك مع البيض النيء ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يدهن بالزبدة ماعون مستدير صالح للفرن ويفرش قعره بست من اوراق الملسوقة ثم يسكب فوقها الخليط . ترتب فوق الخليط أوراق الملسوقة الباقية ويـدهن سطحهـا بأصفـر بيضة . تطهى بعد ذلك البريكة المالحة وتقدم كما يطهى ويقدم طاجين الملسوقة السابق .

اللحــــوم



طاجين الملسوقة Tajine à la pâte feuilletée



سفافد العلوش Brochettes d'agneau

المرقاز الغنمـــي

- 750 غراما من هبرة الخروف
- اربعة فصوص من الثوم
- نصف ملعقة من البسباس
- نصف ملعقة من الهريسة (1)
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- مصران ضأن « قدر كاف »
- فلفل أسود
- ملح حسب الطعم

يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . ينقى البسباس ويهرس . ينظف المصران جيدا بالماء البارد من الداخل ومن الخارج ويترك جانبا . ينقى اللحم من الأجزاء غير الصالحة ويفرم فرما دقيقا ثم يتبل بالفلفل الأسود وفلفل الزينة والثوم والبسباس ويملح حسب الطعم . يحشى بعد ذلك المصران باللحم المفروم « بواسطة » الكف (2) « المعد لذلك ثم يقسط اللحم داخل المصران الى اجزاء متساوية ويبرم المصران في مستوى كل فصل ليبقى المرقاز (3) منفصلاً بعضه عن بعض . يعلق بعد ذلك مشكاك المرقاز في الشمس بعض الوقت ثم يحفظ في الثلاجة الى ان يحين وقت استعماله .

مرقاز لحم ولية

وصفة مماثلة للوصفة السابقة تستعمل فيها 600 غرام من اللحم المفروم و 100 غراما من ألية الخروف .

مرقاز لحم وكبدة

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع استعمال 500 غرام من اللحم المفروم و 250 غراما من الكبدة تقطع صغارا بالسكين .

---

(1) الهريسة : استعمالها اختياري . (2) الكف : قمع من التنك المقصدر يستعمل لحشو المصران . (3) المرقاز : المقانق والنقانق .

مرقاز عجل

ينسج على منوال وصفة المرقاز الغنمي مع تعويض لحم العلوش (1) والمصران الرقيق بمقادير مماثلة من هبرة العجل ومن المصران الغليظ .

مرقاز علوش مشوي

- درزينتان من مرقاز العلوش
- 50 غراما من المعدنوس
- 50 غراما من البصل
- مقدار من صالصة الهريسة
- ارباع من الليمون
- زيت لدهن المشواة
- ملح ناعم عند الطلب
- أو مقدار من التستيرة

يقشر البصل ويفرم جيدا . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم فرما ناعما . يثقب المرقاز بابرة غليظة أو بحد السكين في عدة اماكن كي لا ينفقع اثناء الشي تزيت بعد ذلك المشواة أو تدهن بقليل من الزبدة وتسخن على شعلة الغاز أو على الجمر الخالي من الدخان ثم يشوى فوقها المرقاز ويقلب عدة مرات حتى ينضج .

التقديم : يرتب المرقاز فوق طبق التقديم ثم يرش بفريم المعدنوس والبصل ويقدم حالا مع شيء من التستيرة أو من صالصة الهريسة وقطع من الليمون .

سفافد علوش مشوية

- 600 غرام من هبرة الخروف
- 150 غراما من ألية الخروف
- 150 غراما من الطماطم
- 100 غرام من البصل
- 50 غراما من المعدنوس
- مقدار من صالصة الهريسة
- أوراق من الرند الطري
- أوراق من الخص
- ليمون حامض
- زيت لدهن اللحم والمشواة
- فلفل أسود وملح
- أو مقدار من التستيرة حسب الرغبة

تقص ألية الخروف في شكل حلقات رقيقة وتتبل بالفلفل الأسود والملح . يقطع اللحم في شكل مكعبات متساوية متوسطة الحجم ويتبل بالفلفل الأسود والملح ويدهن بقليل من الزيت أو من الزبدة . تقطع حبات الطماطم ارباعا متعادلة . ينظف وينقى ويفرم المعدنوس والبصل . تدهن المشواة بالزيت وتحمى على الجمر . تشك قطع اللحم والألية

---

(1) العلوش : الخروف .

في السفافد بالتعاقب واحدة بعد واحدة وتخللها أوراق الرند . تشوى آنذاك السفافد على الجمر . وتقلب مرتين أو ثلاث حتى تنضج مع الملاحظة ان ترفع المشواة عن النار حالا كلما صعدت منها السنة أو دخان كي لا يفسد طعم اللحم وتعاد المشواة الى النار حالما يتلاشى الدخان .

التقديم : تصف السفافد فوق طبق التقديم ويذر فوقها فريم البصل والمعدنوس وترتب حولها أوراق الخص وقطع الطماطم وارباع الليمون وتقدم ساخنة مع مقدار من التستيرة أو من صالصة الهريسة على حدة .

علوش مشـــوي

طريقة عتيقة

- خروف صغير
- 150 غراما من السمن
- 150 غراما من الزبدة
- اربع اوراق من الرند
- نصف لتر من الزيت
- ربع لتر من الماء
- ملعقة من الفلفل الأسود
- ملعقة من الملح الناعم
- ليمون حامض
- نصف ملعقة من الزعفران

تحفر حفرة في الأرض طولها متر واحد تقريبا وعمقها قرابة نصف المتر وتشعل فيها نار متوسطة الحرارة وخالية من الالسنة ومن الدخن . تستعمل لهذا الغرض كمية كافية من الفحم أو من الحطب مع الملاحظة ان يوزع الجمر بانتظام داخل الحفرة وان تكون درجة الحرارة ثابتة على قدر الامكان من البداية الى نهاية الطهو .

ينظف الخروف وينشف وتحذف أليته ويشك من الرأس الى الذيل بالسفود المعد لهذا الغرض ثم تربط قائمتاه الامامية مع العنق ورجلاه مع السفود . يفرك بعد ذلك الخروف بالزعفران والفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويطلى من جميع النـواحي بالزبدة وبالسمن ثم توضع أوراق الرند في كرشه وتخاط الفتحة . يخفق الزيت والماء مع ملعقة من الملح . يوضع اثر ذلك الخروف على بعد قرابة 50 صنتمترا من النار ويقلب ببطء وانتظام وبدون انقطاع ويسقى باستمرار بمزيج الزيت والماء وذلك بواسطة ملعقة كبيرة أو يدهن بنفس الخليط وتستعمل لهذا الغرض شعرية خاصة (فرشة) ان وجدت أو بقطعة من القماش معقودة مع قبضة ملعقة خشبية مثلا . يستمر الطهو هكذا حتى ينضج الخروف وتتأكد من ذلك عندما نرزّه بسكين او بابرة غليظة بدون ان ينبع سائل من الثقب . ترفع بعد ذلك الخيوط ثم يحذف السفود ويقدم الخروف حالا مع قطع من الليمون عند الطلب .

شرائح لحم مكفنة

- 750 غراما من اللحم الهبرة
- 150 غراما من لباب الخبز البائت
- 50 غراما من المعدنوس المفروم
- 50 غراما من الدقيق (الفارينة)
- بيضتان
- زيت أو زبدة للقلي
- أوراق من الخص للزينة
- حلقات من الليمون
- فلفل اسود قدر كاف
- ملح ناعم

تؤخذ قرابة 750 غراما من هبرة العجل أو من هبرة الخروف وبعد ان تنظف وتنقى من الأجزاء غير الصالحة تقص بسكين حاد في شكل شرائح عريضة متساوية سمكها لا يزيد عن نصف صنتمترا تقريبا ثم ترص بوجه الساطور لترق اكثر وتتبل بالفلفل الأسود والملح على الوجهين . يسحق لباب الخبز ويغربل . يحمى دهن القلي (زيت أو زبدة حسب الرغبة) في قلاية فوق نار حامية نسبيا . تخفق بيضتان في صحن عميق مع قليل من الفلفل الأسود والملح . تغشى بعد ذلك قطع اللحم على الوجهين بقليل من الدقيق وتغطس بالتعاقب في البيض المخفوق ثم تلف بمسحوق لباب الخبز ويحمر في الدهن مدة خمس دقائق لكل وجه .

التقديم : ترتب الشرائح في ماعون التقديم وترش بالمعدنوس المفروم ثم يزين الطبق بأوراق من الخص أو من الهندباء وبحلقات من الليمون وتقدم ساخنة مصحوبة بشيء من عصيدة البطاطا أو من الخضر المقلية حسب الرغبة .

كفتة باللحـــم

- 400 غرام من اللحم الهبرة
- 100 غرام من المعدنوس
- 100 غرام من الدقيق
- 100 غرام من لباب الخبز البائت
- بيضتان
- فصان من الثوم
- بصلة صغيرة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- زيت للقلي
- فلفل أسود وملح ناعم

يفرم اللحم والمعدنوس والبصل فرما دقيقا . يسحق لباب الخبـز ويغربـل . تقشر فصوص الثوم وتدق مع قليل من الملح . تخفق بيضتان في صحفـة . تخلط المقاديـر المذكورة جيدا ويتبل الخليط بالفلفل الأسود وفلفل الزينة والملح حسب الطعم ثم يقسم الى اجزاء متساوية تكيّف بالتتابع في شكل اقراص مستديرة . يحمى في مقلاة عميقة مقدار من الزيت كاف لتطفو على سطحه اقراص الكفتة . تلف آنذاك الأقراص المذكورة

بقليل من الدقيق **وتقلى** في الزيت على الوجهين . تقدم الكفتة ساخنة مصحوبة عادة بشيء من صالصة الطماطم .

لحمات بالكبار

750 غراما من هبرة العجل
100 غرام من لباب الخبز البائت
100 غرام من الكبار المملح
100 غرام من جبن القروير
30 غراما من الزبدة
اربع بيضات

اربع ملاعق من الزيت للطهو
بصلة صغيرة مفرومة
خبز فرنجي بائت «قدر كاف»
زيت لقلي قطع الخبز
فلفل اسود «قدر كاف»
ملح ناعم

تنقى اللحمة وتنظف وتقص بسكين حاد في شكل شرائح متساوية سمك الواحدة صنتمترا واحد تقريبا وتتبل بالفلفل الأسود والملح على الوجهين . يحمى زيت الطهو في قدر فوق نار قوية وتقلى فيه قطع اللحم مع فريم البصل ثم تمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . حالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مع التحريك حينا بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء تسلق بيضتان وتقطع مكعبات صغيرة ثم تخفق البيضتان الباقيتان . ينظف الكبار ويفرم . يحك الجبن بالمشبرة أو يقطع صغارا . يسحق لباب الخبز ويغربل . تخلط اثر ذلك المواد المذكورة جيدا ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يحمى الزيت المعد للقلي في طاوة . يقص الخبز حلقات رقيقة في حجم شرائح اللحم ثم يغلى في الزيت ويقطر .

عندما تنضج شرائح اللحم ترفع بمرغاة وتقطر في مصفاة بينما تبقى الصالصة فوق النار حتى تختر . يحمى الفرن بحرارة معتدلة . يدهن طبق بالزبدة وتصف حلقات الخبز على سطحه ثم توضع فوقها شرائح اللحم . يجزأ بعد ذلك الحشو ويبسط على سطح اللحم ثم يوضع الطبق في الفرن مدة عشر دقائق حتى يجمد الحشو ويتماسك .

التقديم : ترتب اللحمات في ماعون التقديم أو في الصحون الفردية وتقدم ساخنة مع الصالصة على حدة والا تسكب الصالصة مباشرة فوق اللحم .

لحمات بالسبناخ

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الكبار بربع كيلو غرام من السبناخ يعالج على النحو التالي . تنقى أوراق السبناخ وبعد ان تحذف اعناقها وتنظف تسلق قرابة ربع ساعة في الماء المالح ثم تعصر باليد جيدا وتفرم فرما دقيقا .

لحمات بالتن

ينسج على منوال وصفة اللحمات بالكبار مع تعويض هذا الأخير بمائة وخمسين غراما من التن المصبر في الزيت يفتت بالأصابع أو يقطع صغارا بالسكين .

لحم عجل مصلي

كيلو غرام واحد من هبرة العجل
كيلو غرام واحد من البطاطا
50 غراما من الزبدة أو السمن

ثماني فصوص من الثوم
فلفل أسود
ملح

يحمى الفرن بحرارة معتدلة . تقشر البطاطا وتقطع في شكل حلقات غليظة أو في شكل ارباع متساوية . تنظف اللحمة وتنقى من الأجزاء غير الصالحة ان وجدت ثم تشق بحد السكين عدة شقوق على ابعاد متساوية يغرس في كل منها فص من الثوم . تفرك اثر ذلك اللحمة بالفلفل الأسود والملح وتدهن بالزبدة أو بالسمن ثم توضع في وسط طبق صالح للفرن فوق مشبك معدني ليبقى اللحم منفصلا تماما عن السوائل اثناء الطهو . تضاف آنذاك قطع البطاطا ويسكب قليل من الماء في قاع الطبق ويوضع الطبق في الفرن ويواصل الطبخ مدة ساعة تقريبا يقلب اثناءها اللحم عدة مرات ويسقى حينا بعد حين بشيء من السائل يرفع بملعقة من قاع الطبق . عندما ينضج اللحم ويحمر سطحه يرفع خارج الفرن ويقص في شكل شرحات متساوية .

التقديم : ترتب شرائح اللحم في ماعون التقديم وتسقى بالسائل المتبقي في الطبق ثم تزين بقطع البطاطا وتقدم ساخنة مع قطع من الليمون عند الرغبة .

كتف مكتف مصلي

يؤتى بكتف ضأن كامل ويجرد من العظام ويمكن تكليف القصاب بذلك العمل . ينظف بعد ذلك اللحم ويفوح من جميع نواحيه بالفلفل الأسود والملح أو بالفلفل الأسود والزعفران والملح ويلف في شكل اسطواني ثم يربط بخيط ويطهى في الفرن كما سبق ذكره في الوصفات السابقة مع مقدار مناسب من البطاطا أو غيرها من الخضر .

التقديم : عندما ينضج الكتف يرفع عنه الرباط ويقص بسكين حاد في شكل شرائح متساوية تقدم حالا مرشوشة بالصالصة ومحاطة بقطع البطاطا .

لحمات محشية بالزيتون

- 750 غراما من هبرة العجل
- 100 غرام من الزيتون الأخضر
- 50 غراما من لباب الخبز البائت
- أربع ملاعق من الزيت
- بيضتان
- بصلة صغيرة مفرومة
- بطاطا أو خضر حسب الرغبة
- فلفل أسود وملح

ينظف الزيتون وينزع منه النوى ويفرم . يسلق البيض في الماء المغلي ويقطع صغارا . يحك لباب الخبز بالمبشرة ويغربل . تخلط بعد ذلك المواد المذكورة ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ويترك جانبا . تقص اللحمة بسكين حاد في شكل شرائح عريضة رقيقة متساوية تدق بوجه الساطور لترق اكثر ثم تفرك بالفلفل الأسود والملح على الوجهين . تبسط بعد ذلك الشرائح ويوضع في وسط كل منها مقدار ملعقة من الحشو تلف حوله الشرائح وتخاط أو تربط بخيط . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتحمّر فيه اللحمات المحشية من جميع نواحيها مع البصلة المفرومة ثم تمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . حالما يغلي الماء تغطى القدر وتترك على نار خفيفة قرابة ساعة مع التحريك حينا بعد حين . عندما تنضج اللحمات ترفع بمرغاة خارج القدر ثم تحذف منها الخيوط وتقطر في مصفاة . تصفى الصالصة وتسكب في ممرقة .

التقديم : ترتب اللحمات في ماعون التقديم وتقدم ساخنة مع الصالصة على حدة ومقدار من البطاطا المقلية أو من الخضر المسلوقة حسب الرغبة .

لحمات محشية بالكبار

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الزيتون بمقدار مماثل من الكبار المخلل ينظف جيدا ثم تحذف اعناقه ويفرم .

لحمات محشية بالمعدنوس

ينسج على منوال وصفة اللحمات المحشية بالزيتون مع تعويض هذا الأخير بمقدار مناسب من المعدنوس المفروم ومن جبن المقرونة المرحي .

لحمات محشية بالسبناخ

ينسج على منوال وصفة اللحمات المحشية بالزيتون مع تعويض هذا الأخير بمقدار

مناسب من جبن المقرونة المرحي ومن السبناخ تسلق أوراقه في الماء المغلي ثم تعصر جيدا باليد وتفرم .

لحمات محشية بالتن

ينسج على منوال وصفة اللحمات المحشية بالزيتون ويعـوض هذا الأخـير بمقدار مناسب من التن المصبر في الزيت يفتت بالأصابع أو يقطع صغارا بالسكين .

فخذ محشي في الكوشة

- فخذ ضأن كامل
- 750 غراما من البطاطا
- 200 غرام من اللحم المفروم
- 100 غرام من جبن القروويير
- 60 غراما من الزبدة
- 50 غراما من جبن المقرونة
- 50 غراما من لباب الخبز البائت
- اربع بيضات
- بصلة مفرومة
- نصف ملعقة قهوة من البهارات
- فلفل أسود
- ملح

ينقى الفخذ من الشحم ويشق طولا ثم يجرد من العظام ليصبح في شكل كيس ومن المستحسن تكليف القصاب بذلك العمل . تفرك بعد ذلك اللحمة بالفلفل الأسود والملح وتترك جانبا . الحشو : يفتت لباب الخبز ويغربل . يقطع جبن القروويير قطعا صغيرة ويحك جبن المقرونة بالمبشرة . تسلق بيضتان في الماء المغلي وتقـطع صغارا ثم تخفق البيضتان الباقيتان . تخلط بعد ذلك المواد المذكورة مع اللحم المفروم والبصل ثم يتبل الحشو بالفلفل الأسود والبهارات ويملح حسب الطعم . يحمر الفرن بحرارة معتدلة . يحشر الفخذ ويربط بخيط ثم يطلى بالزبدة أو بالسمن ويوضع على مشبك في طبق يحوي مقدار كأس كبير من الماء . يطهى بعد ذلك الفخذ المحشي في الفرن مدة ساعة ونصف تقريبا يقلب أثناءها اللحم مرتين أو ثلاثا ويسقى حينا بعد حين بشيء من السائل يرفع بملعقة من قاع الطبق . تقشر البطاطا وتقطع ارباعا متعادلة ثم توضع في قعر الطبق قرابة نصف ساعة قبل نهاية الطهو .

التقديم : عندما ينضج اللحم يقص بسكين حاد في شكل حلقات غليظة متساوية تصف في ماعون التقديم وتزين بقطع البطاطا ثم تسكب فوقها الصالصة وتقدم .

لحمة جوف محشية

كيلو غرام من لحمة الجوف
250 غراما من هبرة العجل
200 غرام من الأرز
100 غرام من البصل المفروم
60 غراما من الزبدة
50 غراما من جبن المقرونة

اربع بيضات
ملعقتان من الزيت
فصان من الثوم
قبصتان من الزعفران المسحوق
فلفل اسود قدر كاف
ملح ناعم

يطلب من الجزار ان تجرد لحمة الجوف من الشحم ومن « الجلود » وان يجعلها في شكل كيس يفرك بعد ذلك بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويترك جانبا .

الحشو : تنظف هبرة العجل وتقطع قطعا في حجم حبة « البوفريوة » تتبل بالفلفل الأسود والملح وتقلّى في الزيت مع التقليب حتى تنشف مائيتها وترفع عن النار . ينقى الأرز جيدا ويصول ثم يسلق في الماء الغالي المالح مدة لا تزيد عن عشر دقائق ويقطر . تسلق كذلك بيضتان في الماء المغلي وتقطع قطعا صغيرة ثم تخفق البيضتان الباقيتان . تقشر فصوص الثوم وتفرم . يحك جبن المقرونة بالمشبرة . تخلط بعد ذلك المواد المذكورة جيدا مع شيء من البصل المفروم ثم يفوّح الحشو بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم مع اضافة الزعفران للتلوين . تحشى بعد ذلك لحمة الجوف وتخاط الفتحة . تطهى اثر ذلك اللحمة بطريقة من الطرق السابقة وتقدم بنفس الأسلوب .

مبطّن قنارية

250 غراما من هبرة العجل
100 غرام من المعدنوس
100 غرام من البصل
100 غرام من الدقيق
ثمانية من رؤوس القنارية
ملعقتان من الزيت للصالصة
بيضتان

ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
ليمون . زيت لقلي المبطن
فلفل أسود
ملح ناعم
نصف ملعقة من التابل

يفرم اللحم والمعدنوس والبصل فرما دقيقا . تخلط المواد المذكورة جيدا ثم « يفوّح » الخليط بالتابل والفلفل الأسود والملح حسب الطعم تنزع أوراق القنارية (1) واحدة

(1) (2) القنارية : الخرشف ، الارضي شوكي . يمكن تعويض القنارية الطرية بمقدار مماثل من قلوب القنارية المعلبة .

واحدة باليد ثم تقشر قلوبها بالسكين لازالة ما فيها من اجزاء صلبة وتفرك بشيء من عصير الليمون ثم تسلق قرابة عشر دقائق في الماء المغلي المالح وتقطر . يحمى زيت القلي في طاوة عميقة . تخفق بيضتان في صحفة . تؤخذ قطع القنارية (2) واحدة واحدة وتلف بقسط من الحشو في شكل بيضوي ثم تغطس في البيض المخفوق وتلفّ بالدقيق ثم تقلى في الزيت وتقطر في مصفاة . يسخن زيت الصالصة في قدر فوق نار متوسطة الحرارة ويضاف اليه معجون الطماطم ممزوجا بمقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة مع قبصة من الفلفل الأسود وقليل من الملح . تترك الصالصة هكذا حوالي عشر دقائق مع التحريك ثم تمرق بربع لتر من الماء . عندما تغلي الصالصة يضاف اليها المبطن ويواصل الطهو نحو ربع ساعة على نار لينة . لما تتخن الصالصة نوعا ما يعدل تمليحها ويرفع القدر عن النار . يرتب اثر ذلك المبطن في طبق التقديم أو في الصحون الفردية ثم تسكب فوقه الصالصة ويقدم ساخنا .

مبطن قنارية

اسلوب ثان

وصفة مماثلة للوصفة السابقة ويشكل المبطن على النحو التالي : يفرم اللحم والمعدنوس والبصل فرما دقيقا . تسلق قلوب القنارية في الماء الغالي المالح مدة نصف ساعة تقريبا ثم تقطر في مصفاة وترفس بملعقة أو بشوكة الأكل . تخلط المواد المذكورة جيدا ثم يتبل الخليط بالتابل والفلفل الأسود والملح ويكيف اجزاء متساوية معينية (1) الشكل تقلى وتطهى وتقدم كما يطهى ويقدم مبطن القنارية السابق .

مبطن بروكلو

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض قلوب القنارية بمقدار مماثل من زهرة البروكلو تقطع في شكل اجزاء صغيرة متساوية الحجم تعالج بنفس الأسلوب .

مبطن سمـــاق

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض القنارية والبروكلو بمقدار مناسب من السماق (1) تنظف اضلاعه وتقص في شكل عصيات متساوية الحجم تسلق في الماء الغالي وتعالج بنفس الطريقة .

(1) معينية : بيضوية الشكل .
(1) السماق : نبات عشبي شبيه بالكرضون .

المسلّـــــــي

750 غراما من هبرة العجل
فنجان من الزيت
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من التابل
فلفل أسود
ملح ناعم

ينظف اللحم ويقطع مكعبات في حجم حبة الجوز ثم يفرك بالفلفل الأسود والتابـل والملح ويقلّى قرابة خمس دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية . تضاف اليه بعد ذلك الهريسة ويمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما تغلى الصالصة يغطى القدر ويترك على نار لينة ساعة ونصف تقريبا مع التقليب حينا بعد حين وإضافة قليل من الماء عند الحاجة ، حالما يوشك اللحم على النضج تركز الصالصة بعض الوقت حتى ينشف ماؤها ثم يعدل الملح .

التقديم : يقدم المسلي ساخنا أو باردا حسب الاختيار ويقدم معه عند الرغبة مقدار من البيض يفقس في الصالصة قبل ان يرفع القدر عن النار .

البنـــــادق

750 غراما من هبرة العجل
فنجان من الزيت
ملعقة من الهريسة
ملعقة من النعناع الجاف المفتت
نصف ملعقة من التابل
نصف ملعقة قهوة من البهارات
فلفل أسود
ملح ناعم

يفرم اللحم فرما دقيقا ويتبل بالبهارات والتابل والفلفل والنعناع ويملح حسب الطعم ثم يبندق في حجم حبة الجوز . يحمى الزيت فوق نار قوية وتقلى فيه كريات اللحم بضع دقائق ثم تضاف اليه الهريسة ويمرق بنصف لتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار هادئة مدة ساعة تقريبا مع التحريك حينا بعد حين . عندما تنضج كريات اللحم وينشف الماء يعدل التمليح ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم : كتقديم المسلي السابق .

الأكبـــــاب

500 غرام من لحم الضأن
100 غرام من المعدنوس
أربع ملاعق من الزيت
نصف ملعقة من معجون الطماطم
بصلة كبيرة واحدة
فولة سمن عند الرغبة
ليمون حامض
فلفل أسود وملح

يقطع اللحم قطعا متعادلة الحجم « ويفوّح » بالفلفل الأسود والملح ثم يقـلّى نحو خمس دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطمـاطم ويمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . حالما تغلي الصالصة يغطى القدر ويترك على نار لينة مع التحريك حينا بعد حين واضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء ينقى ويفرم المعدنوس والبصل فرما رفيعا . عندما ينضج اللحم تترك القدر مكشوفة بعض الوقت وحالما يجف الماء يضاف السمن اذا استعمل مع قبصة من الفلفل الأسود ثم يعدل ملح الصالصة ويرفع القدر عن النار .

التقديم : يرتب اللحم في ما عون التقديم وتسكب فوقه الصالصة ثم يرش بفريم البصل والمعدنوس ويقدم ساخنا مع قطع من الليمون .

القلايـــــة

250 غراما من لحم الخروف
100 غرام من الكبدة
100 غرام من الألية
خصيتان من خصي الخروف
كليتان وقلب واحد
قتة معدنوس صغيرة
بصلة كبيرة واحدة
جمعلة من السمن عند الرغبة
اربع ملاعق من الزيت
قبصة من الزعفران
ليمونة واحدة
فلفل أسود وملح

يشق القلب بالطول وينقى من العروق وغيرها من الأجزاء غير الصالحة ثم ينظف جيدا . تقشر الكليتان والخصيتان وتعالج بنفس الطريقة . ينظف اللحم والكبد وقطعة الألية وتقطع جميع المواد المذكورة مكعبات متعادلة . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية . تفرك آنذاك مكعبات اللحم والجزارة بالفلفل الأسود والملح وتقلّى قرابة عشر دقائق في الزيت ثم تمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . حالما يغلي الماء تغطى القدر وتبقى على نار لينة ما يقرب من ساعة ونصف الساعة مع التقليب من حين لآخر وزيادة شيء من الماء

كلما إقتضى الحال . في هذه الأثناء ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . عندما ينضج اللحم يضاف اليه السمن اذا استعمل مع قبضة من الزعفران المسحوق ويكف عن التمريق . عندما ينشف الماء تضاف قبضة من الفلفل الأسود ثم يعدل الملح ويرفع الوعـاء عن النار .

التقديم : كتقديم الأكباب السابقة .

مثّاومـة بالعجـل

- 500 غرام من هبرة العجل
- 100 غرام من البصل المفروم
- 50 غراما من الحمص
- عشر لتر من الزيت
- ستة فصوص من الثوم
- ملعقتان من الخل
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من التابل
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- فلفل أسود
- ملح ناعم

ينقى الحمص وينظف ثم ينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف ويمكن استعمال مائة غرام من الحمص المنقوع الموجود في السوق . يقطع اللحم قطعا متعادلة تفرك بالتابل والفلفل الأسود والملح وتقلّى مع البصل قرابة خمس دقائق في الزيت في قدر فوق نـار حامية . تضاف اليه اثر ذلك الطماطم والهريسة والحمص وفلفل الزينة للتلوين ويمرق بالماء مقدار كاف لتغطيته . عندما تغلي الصالصة يغطى الوعاء ويبقى على نار هادئة مدة ساعة ونصف تقريبا يحرك اثناءها اللحم عدة مرات مع اضـافة قليـل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء تقشر اسنان الثوم وتدق مع قليل من الملح . عندما يوشك اللحم على النضج تضاف دقة الثوم مع الخل ويستمر الطهو نحو ربع ساعة مع كشف الغطاء . حالما ينضج اللحم والحمص تماما ويجف الماء نسبيا يعدل الملح وتقدم المثاومة ساخنة .

مرمز بلحم العجل

- 500 غرام من لحم العجل
- 500 غرام من الطماطم الطرية
- 250 غراما من البصل
- 200 غرام من الفلفل الحلو
- 100 غرام من الفلفل الحار
- 100 غرام من الحمص المنقوع
- عشر لتر من الزيت
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من التابل
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- فلفل أسود
- ملح ناعم

تنظف ثلثا حبات الطماطم وتحذف بزورها ثم تقطع قطعا صغيرة أو تعصر بمصفاة الخضر وتصفى . يقشر البصل ويفرم فرما خشنا . يقطع اللحم قطعا متعادلة متوسطة الحجم تتبل بالتابل والفلفل الأسود والملح وتقلّى قرابة عشر دقائق في الزيت مع البصل في قدر فوق نار حامية ثم تضاف اليها الطماطم والهريسة وفلفل الزينة والحمص وتغمر بالماء كمية كافية لتغطيتها . عندما تغلي الصالصة يغطى القدر ويترك على نار خفيفة مع التحريك من وقت لآخر واضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء ينظف الفلفل الحلو ثم تحذف بذوره ويقص ارباعا بالطول اما الفلفل الحار فينظف ويترك على حاله . تنظف حبات الطماطم الباقية ارباعا أو في شكل حلقات غليظة . عندمـا يقرب اللحم الى النضج تضاف حلقات الطماطم وقطع الفلفل الحلو وقرون الفلفل الحـار ويستمر الطهو ربع ساعة تقريبا بدون غطاء ثم تضاف قبضة من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

التقديم : يوضع اللحم في ماعون التقديم وترتب حوله قطع الطماطم والفلفل الحلو وقرون الفلفل الحار ثم تسكب فوقه الصالصة ويقدم المرمز ساخنا .

القناويـة

- 500 غرام من هبرة العجل
- 500 غرام من الطماطم الطرية
- 250 غراما من القناوية
- 200 غرام من الفلفل الحلو
- 100 غرام من الفلفل الحار
- 100 غرام من البصل المفروم
- عشر لتر من الزيت
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- نصف ملعقة من التابل
- فلفل اسود
- ملح ناعم

ينسج على منوال الوصفة السابقة . تنظف حبات القناوية جيدا ثم تحذف اعناقها بالسكين وتوضع في الصالصة مع قرون الفلفل وقطع الطماطم قرابة 20 دقيقة قبل نهاية الطهو .

مدفونة بالعجل

- 500 غرام من هبرة البقر
- كراع عجل مشوشط واحد
- ذيل عجل مشوشط واحد
- 100 غرام من اللوبيا الجافة
- كيلو غرام واحد من السلق
- اربعة فصوص من الثوم
- خمس لتر من الزيت
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- نصف ملعقة من التابل
- فلفل أسود
- ملح ناعم

تنقى اللوبيا وتنظف وتنقع الوقت الكافي في الماء البارد وتشطف . تؤخذ من الكراش كراع عجل جاهز أو ذيل أو كلاهما . ينظف الكراع جيدا بالماء والصابون ويحك بفرشة ويشطف ثم يقص بالساطور الى اربعة اجزاء متعادلة . يعالج الذيل بنفس الطريقة ويقص في شكل حلقات متساوية ثم تفرك قطع الكراع والذيل بالتابل والفلفل الأسود والملح وتترك جانبا . يقطع اللحم قطعا متوسطة الحجم وتتبل بنفس الافاويه . ينقى السلق من الأجزاء الذابلة وينظف جيدا ثم تفرم أوراقه وتعصر باليد . تقشر فصوص الثوم وتدق مع قليل من الملح .

يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويقلّى فيه فريم السلق باستمرار مع التحريك المتواصل حتى يميل لونه الى السمرة ثم يضاف اليه الثوم وقطع الكراع والذيل ويمرق بالماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة قرابة ساعة ونصف الساعة مع التحريك وتعويض الماء من حين لآخر . تضاف أنذاك قطع اللحم واللوبيا والهريسة وفلفل الزينة ويستمر الطهو بنفس الأسلوب حتى تنضج قطع اللحم وتنضج قطع الجزارة وينفصل لحمها بسهولة عن العظام . يكف عندئذ عن المرق وتبقى القدر مكشوفة . عندما ينشف الماء ويطفو الدهن على سطح الوعاء يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

التقديم : يرتب السلق في الصحون الفردية وتصف فوقه قطع اللحم وحلقات الكراع وتقدم المدفونة ساخنة مع قطع من الليمون عند الطلب .



مصلي العلوش — Agneau Rôti



الكفة باللحم — La Kifta

مراليّـــة

500 غرام من هبرة العجل
كراع عجل مشوشط واحد
ذيل عجل مشوشط واحد
كيلوغرام واحد من السلق
100 غرام من اللوبيا الجافة
100 غرام من المعدنوس
فلفل أسود

100 غرام من البصل
اربع فصوص من الثوم
خمس لتر من الزيت
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من التابل
نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملح ناعم

يفرم اللحم والمعدنوس والبصل فرما رفيعا . تخلط العناصر المذكورة ثم يتبل الخليط بالتابل والفلفل الأسود والملح حسب الطعم ويكعبر في حجم حبة الجوز . وينسج اثر ذلك على منوال الوصفة السابقة مع تعويض قطع اللحم بالكعابر المذكورة تضاف نصف ساعة تقريبا قبل نهاية الطهو .

سبناخيـــة

500 غرام من لحم البقر
500 غرام من السبناخ
100 غرام من اللوبيا الجافة
بصلة صغيرة مفرومة
ليمونة حامضة
عشر لتر من الزيت

ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من التابل
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود
ملح ناعم

تنقى اللوبيا وتنظف ثم تنقع ليلة كاملة في الماء . ينظف السبناخ وتحذف اعناقه ثم تقطع الأوراق قطعا صغيرة وتعصر باليد . يقطع اللحم قطعا متعادلة تفرك بالتابل والفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليها البصل وتقلّى قرابة خمس دقائق في الزيت في قدر فوق نار حامية . يضاف اليها بعد ذلك السبناخ ويواصل الطبخ بعض الوقت مع التحريك حتى تجف نسبيا مائية السبناخ ثم تضاف اللوبيا ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق بالماء قدر كاف ، عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مدة ساعة ونصف تقريبا يحرك اثناءها الطبيخ عدة مرات . لما تنضج قطع اللحم وحبات اللوبيا تبقى القدر مكشوفة حتى ينشف الماء ويطفو الدهن ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم السبناخية ساخنة مع قطع من الليمون على حدة .



الفخذ المحشي
Gigot Farci

مرقة خضـــرة

500 غرام من اللحم البقري
250 غراما من السلق
250 غراما من السبناخ
200 غرام من الطماطم الطرية (1)
150 غراما من اللفت
150 غراما من الفلفل الحلو (2)
100 غرام من الفلفل الحار(3)
50 غراما من المعدنوس
50 غراما من الحمص

« رأس » من السماق
بصلة صغيرة مفرومة
ليمونة كبيرة
خمس لتر من الزيت
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من التابل
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود وملح ناعم

ينقى الحمص وينظف وينقع في الماء البارد كالمعتاد ويشطف . يقشر اللفت ويقص ارباعا . ينقى السلق وينظف ثم يفرم فرما خشنا ويعصر باليد . يعالج السبناخ والمعدنوس بنفس الأسلوب . تحك اغصان السماق بالسكين لإزالة اشواكها وخيوطها وتقص في شكل عصيات صغيرة متساوية تنقع اثر ذلك قرابة نصف ساعة في الماء البارد لإزالة مرارتها ويمكن تعويض السماق بمقدار مماثل من الخرشف أو من الكرضون .
يقطع اللحم قطعا متعادلة ويتبل بالتابل والفلفل الأسود والملح ويقلى في الزيت مع البصل فوق نار حامية . يضاف اليه بعد ذلك السلق والسبناخ والمعدنوس والسماق والحمص ويستمر الطبخ بدون ماء مع التقليب عدة مرات حتى تنشف مائية الخضر . يضاف اثر ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة وقطع اللفت .
ويغمر بمقدار كاف من الماء عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة قرابة ساعة ونصف مع التحريك حينا بعد حين وزيادة قليل من الماء كلما اقتضى الحال .

في هذه الأثناء ينظف الفلفل الحار ويبقى صحيحا اما قرون الفلفل الحلو فتحذف اعناقها وبزورها وتقص ارباعا بالطول . تقص حبات الطماطم ارباعا او في شكل حلقات غليظة وتحذف بزورها بحد السكين . عندما ينضج اللحم يكف عن التمريق ويضاف الفلفل وقطع الطماطم . وتبقى القدر مكشوفة حتى يطفو الدهن على سطحها ويجف الماء نسبيا ثم تضاف فومة من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

التقديم : توزع الخضرة في صحون التقديم مع اللحم ثم تزين بالفلفل وبقطع الطماطم وتقدم ساخنة مع ارباع من الليمون .

---

(1) (2) (3) : يمكن الاستغناء عن الطماطم والفلفل .

ملوخية باللحم البقري

500 غرام من هبرة البقر
100 غرام من الملوخية المسحوقة
ورقتان من الرند
فصان من الثوم
بصلة صغيرة مفرومة

نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من النعناع الجاف
نصف ملعقة من التابل
خمس لتر من الزيت
فلفل أسود وملح

تحل الملوخية في الزيت ثم يضاف اليها فريم البصل وتقلّى قرابة عشر دقائق في قدر فوق نار قوية مع التحريك المتواصل ثم تمرق بلتر من الماء . عندما يغلي الماء تغطى القدر وتترك على نار هادئة مدة ساعتين على الأقل مع التحريك حينا بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة .

في هذه الأثناء يقطع اللحم قطعا متساوية ثم يفوّح بالتابل والفلفل الأسود والملح ويترك جانبا . يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تنقى أوراق النعناع جيدا وتفتت براحة الأيدي . عندما يذوب لعاب الملوخية ويتجانس قوامها تضاف الهريسة و اللحم والرند والثوم والنعناع ويستمر الطهو بنفس الطريقة مدة ساعة ونصف تقريبا . عندما ينضج اللحم يكف عن التمريق وتترك القدر مكشوفة حتى يطفو الدهن على سطحها وينشف الماء ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم الملوخية ساخنة .

مرقة جلبانة

500 غرام من لحم الضأن
1.500 غرام من الجلبانة
100 غرام من المعدنوس
بصلة صغيرة مفرومة
عشر لتر من الزيت

ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود
ملح ناعم

يقطع اللحم اجزاء متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه البصل ويقلّى بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة للتلوين عند الرغبة ويغمر بلتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة مدة ساعة تقريبا مع التحريك حينا بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة لتبقى الصالصة على حجمها الأصلي. في هذه الأثناء تفصّ الجلبانة وتنظف . ينقى المعدنوس ويفرم . حالما يوشك اللحم ان ينضج تضاف اليه الجلبانة والمعدنوس

ويواصل الطهو بدون مرق مدة نصف ساعة ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم الجلبانة ساخنة .

مرقة قنارية زعرة

- 500 غرام من لحم الخروف
- 12 رأسا من القنارية (1)
- بصلة صغيرة مفرومة
- عشر لتر من الزيت
- ليمونتان
- قبصة من الزعفران (2)
- فلفل أسود
- ملح ناعم

يقطع اللحم قطعا متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلّ بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية مع فريم البصل . يمرق اثر ذلك اللحم بما يكفي من الماء لتغطيته وحالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مدة ساعة تقريبا مع التحريك واضافة قليل من الماء حينا بعد حين . في هذه الأثناء تقشر رؤوس القنارية باليد لإزالة اوراقها الخارجية وتقشر قلوبها بالسكين ثم تقص انصافا وتفرك بشيء من عصير الليمون حتى لا يسود لونها . تقشر ليمونة كبيرة بالسكين كما تقشر البرتقالة ثم تقص في شكل حلقات غليظة وتحذف بزورها . عندما يوشك قطع اللحم ان تنضج تضاف اليها قطع القنارية وحلقات الليمون مع الزعفران اذا استعمل ويواصل الطهو بدون مرق قرابة 20 دقيقة واخيرا يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم مرقة القنارية ساخنة .

مرقة جلبانة وقنارية

ينسج على منوال وصفة من الوصفتين السابقتين وتستعمل في أن واحد مقادير مماثلة من الجلبانة وقلوب القنارية .

مرقة بطاطا

- 500 غرام من لحم الضأن
- 500 غرام من البطاطا
- 50 غراما من الحمص
- بصلة صغيرة مفرومة
- فنجان من الزيت
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- فلفل أسود
- ملح ناعم

(1) القنارية : الخرشف والأرضي شوكي .(2) الزعفران : يمكن الإستغناء عنه .

ينقى الحمص وينظف ثم ينقع الوقت الكافي في الماء البارد ويشطف . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية . يقطع اللحم قطعا متعادلة ويفوّح بالفلفل الأسود والملح ويقلّ قرابة خمس دقائق في الزيت مع فريم البصل ثم يضاف اليه الحمص ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يواصل الطهو على نار هادئة مدة ساعة تقريبا يحرك اثناءها اللحم عدة مرات ويسقى بقليل من الماء لتبقى الصالصة على حجمها . في هذه الأثناء تقشر البطاطا وتقطع ارباعا متساوية ، عندما يقرب اللحم من النضج تضاف اليه قطع البطاطا ويواصل الطبخ بنفس الطريقة مدة نصف ساعة ثم يضاف شيء من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

كوشـــة

- 750 غراما من لحم الضأن
- 750 غراما من البطاطا
- 100 غرام من المعدنوس
- 100 غرام من البصل
- فنجان من الزيت
- 250 غراما من الطماطم
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- فلفل أسود
- ملح ناعم
- 100 غرام من الفلفل الحار

يحمى الفرن بحرارة معتدله . تقشر البطاطا وتقطع ارباعا متعادله . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل فرما رفيعا . يقطع اللحم قطعا كبيرة متساوية ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يوضع في كيروانة مع فريم البصل ويسقى بالزيت . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق بنصف لتر من الماء ثم يوضع في الفرن مدة ساعة تقريبا ترش اثناءها قطع اللحم بشيء من الصالصة يرفع بملعقة من قاع الكيروانة حينا بعد حين مع اضافة قليل من الماء عند الحاجة . تضاف بعد ذلك قطع البطاطا مع قطع من الطماطم الطازجة والفلفل الحار الطريء عند الرغبة ويواصل الطبخ بنفس الطريقة قرابة نصف ساعة . حالما تنضج قطع البطاطا ويحمر سطحها وينشف الماء نسبيا يرفع الوعاء خارج الفرن ويعدل الملح .

التقديم : ترتب قطع اللحم والبطاطا في ماعون التقديم ثم تسقى بالصالصة وترش بفريم المعدنوس وتقدم ساخنة .

كبــامــــة

- 750 غراما من لحم الضأن
- 750 غراما من البطاطا
- عشر لتر من الزيت للطهو
- فولة سمن عند الرغبة
- فومة زعفران مسحوق
- بصلة صغيرة مفرومة
- ليمونة واحدة
- زيت لقلي البطاطا
- فلفل أسود
- ملح ناعم

ينظف مقدار من لحم الضأن او من لحم العجل حسب الرغبة ويقطع قطعا متعادلة . تتبل القطع بالفلفل الأسود والملح وتقلى بضع دقائق في عشر لتر من الزيت مع البصل فوق نار قوية ثم تمرق بما يكفي من الماء لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة بين ساعة وساعة ونصف حسب نوعية اللحم مع التحريك من حين لآخر واضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء تقشر البطاطا في شكل عصيات متساوية . يحمى زيت القلي في طاوة وتقلى فيه قطع البطاطا مع التقليب الى ان يحمر لونها شيئا ما ثم تقطر في مصفاة وترش بقليل من الفلفل الأسود والملح الناعم . عندما تنضج قطع اللحم تضاف اليها قطع البطاطا مع الزعفران والسمن اذا استعمل ويواصل الطهو بدون تمريق مدة ربع ساعة ثم تضاف فومة من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم الكبامة ساخنة مع قطع من الليمون على حدة .

مدربل باذنجان

- 500 غرام من لحم العجل
- 500 غرام من الباذنجان
- 100 غرام من البصل المفروم
- 50 غراما من الحمص
- اربع ملاعق من الزيت للطهو
- ملعقتان من الخل
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- نصف ملعقة من التابل
- زيت لقلي الباذنجان
- فلفل أسود وملح ناعم

ينقى الحمص وينظف ثم ينقع في الماء البارد مدة لا تقل عن 12 ساعة ويشطف . يقطع اللحم قطعا متعادلة ويتبل بالتابل والفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه البصل ويقلى قرابة خمس دقائق في اربع ملاعق من الزيت في قدر فوق نار قوية . يضاف اليه اثر ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة والحمص ويمرق بما يكفي من الماء لتغطيته . عندما يغلي الماء يواصل الطهو على نار لينة مع التحريك حينا بعد حين وزيادة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء يحمى زيت القلي في مقلاة عميقة . ينظف

الباذنجان وتحذف اعناقه الخضراء ويقطع في شكل معكبات كبيرة متعادلة أو في شكل حلقات متوسطة الثخن ثم يقلى في الزيت وحالما يحمر لونه نسبيا يقطر جيدا في مصفاة ويرش بقليل من الفلفل الأسود والملح الناعم . عندما تنضج قطع اللحم تضاف اليها حلقات الباذنجان مع ملعقتين من الخل ويستمر الطهو مدة ربع ساعة بدون تمريق ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . يقدم المدربل ساخنا .

مدربل قرع بوطزينة (1)

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الباذنجان بمقدار مماثل من القرع بوطزينة المتوسط الحجم .

لفتيـــة

- 500 غرام من لحم العجل
- 500 غرام من رؤوس اللفت
- 50 غراما من المعدنوس
- 50 غراما من البصل المفروم
- 50 غراما من الحمص
- فنجان من الزيت
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- ليمون حامض
- فلفل أسود
- ملح

ينقى الحمص وينظف وينقع في الماء البارد كما ذكر في الوصفات السابقة ويمكن استعمال الحمص المنقوع الموجود في السوق . يحمى الزيت في طاجن فوق نار قوية . يقطع اللحم قطعا متناسبة ويفحّ بالفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه فريم البصل ويقلى بضع دقائق في الزيت . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة عند الرغبة وفلفل الزينة للتلوين ويمرق بنصف لتر من الماء . عندما تغلي الصالصة تخفف النار ويتواصل الطهو قرابة ساعة ونصف مع التقليب من وقت لآخر واضافة قليل من الماء كلما اقتضى الحال لتبقى الصالصة في حجمها الأصلي . في هذه الأثناء ينقى المعدنوس ويفرم فرما دقيقا . تقشر رؤوس اللفت وتقطع اربعا متعادلة . عندما توشك قطع اللحم ان تنضج يضاف اليها المعدنوس وقطع اللفت ويواصل الطهو بدون تمريق مدة 20 دقيقة . حالما تنضج قطع اللفت وينشف الماء نسبيا يضاف عصير ليمونة صغيرة مع قليل من الفلفل الأسود ثم يعدل الملح وتقدم اللفتية ساخنة .

---

(1) القرع بوطزينة : الكوسر .



الحوت المشوي (صفاقس)

oissons grillés (Sfax)

طاجين فــروخ

500 غرام من اللحم البقري
50 غراما من اللوبيا الجافة
50 غراما من جبن المقرونة المرحي
اربع ملاعق من الزيت لطهو اللحم
بيضتان
رأس بروكلو صغير
بصلة صغيرة مفرومة
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
دقيق لتلويث قطع البروكلو
زيت لقلي قطع البروكلو
فلفل أسود
ملح ناعم

تنقى اللوبيا من الحصى ان وجد وتنظف ثم تنقع في الماء البارد مدة 12 ساعة على الأقل . يقطع اللحم في شكل مكعبات صغيرة متساوية وينظف ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود . يحمى مقدار اربع ملاعق من الزيت في طنجرة ويقلى فيه اللحم مع البصل مدة خمس دقائق ثم تضاف اليه اللوبيا والطماطم والهريسة عند الرغبة والفلفل الأحمر للتلوين ويغمر بما يكفي من الماء لتغطيته . عندما يغلي الماء تغطى الطنجرة وتترك على نار لينة قرابة الساعة ونصف الساعة حسب طراوة اللحم مع التقليب من حين لآخر واضافة ما يكفي من الماء كلما اقتضى الحال لتبقى الصالصة على حجمها . في هذه الأثناء تحذف اضلاع البروكلو وتنظف الزهرة جيدا وتقص الى « باقات » صغيرة متعادلة الحجم ومنظمة الشكل . تسلق بعد ذلك القطع المذكورة مدة عشر دقائق في الماء المغلي وتقطر جيدا في مصفاة . تحمى كمية كافية من الزيت في طاوة عميقة . تخفق البيضتان في صحفة مع جبن المقرونة المرحي . تلف اثر ذلك قطع البروكلو واحدة واحدة بالدقيق وتغطس في البيض المخفوق ثم تقلى في الزيت مع التقليب وحالما يحمى لونها تنشل خارج المقلاة وتقطر . عندما ينضج اللحم توضع قطع البروكلو « المكفنة » في الصالصة ويستمر الطهو بدون تمريق قرابة ربع ساعة ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

مرقة « كلافز » منشيّة

500 غرام من لحم الضأن
250 غراما من الكرفس
50 غراما من اللوبيا الجافة
اربع ملاعق من الزيت
بيضتان
بصلة مفرومة
جمعلة من السمن عند الرغبة
ملعقة من عصير الليمون
فلفل زينة حلو أو زعفران حسب الرغبة
فلفل أسود وملح ناعم



viande panée

اللحم المكفن

تنقى اللوبيا وتنظف وتنقع قرابة 12 ساعة في الماء . يقطع اللحم قطعا متعادلة ويفوّح بالفلفل الأسود والملح . يحمى الزيت في قدر وتقلّى فيه قطع اللحم وفريم البصل مدة خمس دقائق مع التقليب ثم تضاف اليها قبصة من الزعفران أو نصف ملعقة من فلفل الزينة وتمرق بما يكفي من الماء لتغطيتها حالما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة مدة ساعة أو أكثر حسب نوعية اللحم مع التحريك واضافة قليل من الماء من حين لآخر . في هذه الأثناء ينظف رأس من الكرفس الكبير الحجم وتحذف أوراقه ثم تحل اغصانه بالسكين لإزالة ما فيها من اسلاك وتقص في شكل عصيات صغيرة متساوية . عندما تقرب قطع اللحم من النضج تضاف اليها عصيات الكرفس ويواصل الطهو بدون مرق . حالما تنضج قطع الكرفس تخفق بيضتان في صحفة مع عصير الليمون وتسكب في الصالصة ثم يضاف السمن اذا استعمل مع فومة من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم المرقة ساخنة .

مرقة بسباس

تؤخذ 3 رؤوس من البسباس المتوسطة الحجم تنظف جيدا ثم تنقى بالسكين من الأجزاء الليفية الصلبة وتقص بالطول في شكل ارباع متعادلة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة السابقة مع تعويض عصيات الكرفس بارباع البسباس .

مرقة لوبيا بيضاء

500 غرام من هبرة البقر
150 غراما من اللوبيا الجافة(1)
اربعة قرون من الفلفل الحار
قرن واحد من الفلفل الحلو
حبات صغيرة من الطماطم
بصلة صغيرة مفرومة
فنجان من الزيت
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود وملح ناعم

تنقى اللوبيا وتنظف وتنقع في الماء البارد مدة لا تقل عن 12 ساعة . وتنظف من جديد . يقطع اللحم قطعا متعادلة ويفرك بالفلفل الأسود والملح . يحمى الزيت في قدر وتقلى فيه قطع اللحم مع البصل كالمعتاد ثم تضاف اليها اللوبيا والطماطم المعجونة وفلفل الزينة وتغمر بما يكفي من الماء لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مدة ساعة ونصف تقريبا مع التقليب واضافة شيء من الماء من حين لآخر . في هذه الأثناء

---

(1) يمكن تعويض اللوبيا الجافة بمقدار مناسب من اللوبيا الطرية البالغة تضاف الى اللحم نصف ساعة قبل نهاية الطهو .



الحوت الكامل مع الشتيرة
Poisson complet avec tastira

تنظف حبات الطماطم وقرون الفلفل الحار وتترك صحيحة . ينظف قرن الفلفل الحلو ثم تحذف بذوره ويقص ارباعا بالطول . عندما تنضج قطع اللحم تضاف اليها الخضر المذكورة وتترك الطنجرة مكشوفة حتى تتماسك الصالصة ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

التقديم : ترتب قطع اللحم في وسط طبق التقديم مع اللوبيا ثم تسكب فوقها الصالصة ويزين الطبق بالفلفل والطماطم ويقدم حالا

مرقة أمالح

- 500 غرام من لحم البقر
- 100 غرام من الأمالح (1)
- 100 غرام من الزيتون المملح
- 50 غراما من فلفل بر العبيد المملح
- 50 غراما من اللوبيا الجافة
- 25 غراما من الكبار المخلل
- بصلة صغيرة مفرومة
- ليمونة صغيرة مملحة
- عشر لتر من الزيت
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- نصف ملعقة من التابل
- فلفل أسود وملح ناعم

تنقى اللوبيا وتنظف ثم تنقع في الماء البارد ليلة كاملة وتنشطف . يقطع اللحم قطعا متعادلة ثم ينظف ويتبل بالتابل والفلفل الأسود والملح ويقلى خمس دقائق في الزيت مع البصل في طنجرة فوق نار قوية . تضاف اليه بعد ذلك اللوبيا ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق كل ذلك بثلاثة ارباع اللتر من الماء . عندما تغلي الصالصة تخفف النار ويغطى اناء الطهو ويترك قرابة ساعة ونصف الساعة يحرك اثناءها اللحم عدة مرات ويسقى بما يكفي من الماء عند الحاجة لتبقى الصالصة على حجمها . في هذه الأثناء تغسل الأمالح وتقطع مكعبات صغيرة . تنظف كمية من الزيتون الأسود او الأخضر أو كلاهما وتنزع منه النوى . ينظف الكبار وتحذف ذيوله ان وجدت . تغسل الليمونة وتقطع مكعبات بدون تقشير . عندما تنضج قطع اللحم وحبات اللوبيا تضاف اليها الخضر المذكورة مع قرون الفلفل وتترك الطنجرة مكشوفة قرابة ربع ساعة بدون تمريق ثم يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

(1) الأمالح : خضر مملحة او مخللة كاللفت والبروكلو والجزر والكرفس وغيرها .

طاجين مرقاز

- 500 غرام من هبرة العجل
- 250 غراما من البطاطا
- 50 غراما من الكبار المملح
- اربع ملاعق من الزيت للطهو
- بيضتان أو ثلاثة
- فصان من الثوم
- ليمونة كبيرة مملحة
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- نصف ملعقة من التابل
- زيت لقلي البطاطا
- فلفل أسود
- ملح ناعم

يفرم اللحم فرما رفيعاويفوح بالتابل والفلفل الأسودثم يملّح حسب الطعم ويكيف في شكل أصابع حجمها يساوي حجم الخنصر . تقشر فصوص الثوم وتدق مع قليل من الملح . تحمى اربع ملاعق من الزيت في قدر وتضاف اليها دقة الثوم والهريسة وفلفل الزينة والطماطم محلولة في مقدار كأس من الماء ويترك الخليط يغلي مدة ربع ساعة ثم تمرق الصالصة بنصف لتر من الماء . عندما يغلي الماء توضع فيه أصابع اللحم ثم تخفف النار ويستمر الطهو ثلاثة ارباع الساعة تقريبا مع اضافة قليل من الماء من حين لأخر لتبقى الصالصة على حجمها . في هذه الأثناء تنظف الليمونة المملحة وتقطع مكعبات صغيرة متساوية بدون تقشير . تسلق البيضتان مدة ربع ساعة في الماء المغلي وتقطع ارباعا . يحمى زيت القلي في طاوة عميقة . تقشر البطاطا وتقص في شكل عصيات متعادلة ترش بعد ذلك بقليل من الفلفل الأسود والملح الناعم وتقلى في الزيت حتى يحمر لونها نسبيا ثم تغطى وتترك جانبا عندما تنضج أصابع اللحم يضاف اليها الكبار وقطع الليمون ويستمر الطهو مدة ربع ساعة ثم يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم : يرتب المرقاز في طبق التقديم أو مباشرة في الصحون الفردية وتسكب فوقه الصالصة ثم يزين الطبق بقطع البطاطا والبيض المسلوق ويقدم ساخنا .

مرقة قسطل

- 750 غراما من لحم الضأن
- 300 غرام من القسطل الجاف
- 150 غراما من السكر المرحي
- 100 غرام من الزبيب
- 50 غراما من الحمص
- خمس لتر من الزيت
- نصف ملعقة من البهارات
- فلفل أسود وملح

ينظف القسطل وينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف . يعالج الحمص بنفس

الجـــزارة

الطريقة . يقطع اللحم قطعا متساوية ويتبل بالفلفل الأسود والبهارات والملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلى فيه قطع اللحم بضع دقائق ثم يضاف اليها القسطل والحمص ويغمر بثلاثة ارباع اللتر من الماء . حالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار خفيفة مدة ساعة تقريبا مع التقليب حينا بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . يضاف آنذاك السكر والزبيب بعد تنظيفه ويستمر الطهو بدون غطاء حتى يجف الماء . تقدم مرقة القسطل ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

مرقة عوينـــة

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض القسطل بمقدار مماثل من العوينة الجافة . تنظف العوينة آنذاك وتنقع قرابة ساعتين في الماء البارد ثم ينزع منها النوى وتضاف الى اللحم ربع ساعة قبل نهاية الطبخ .

مشماشيـــة

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض العوينة بمقدار مماثل من المشماش الطري أو من المشماش المصبر .

مرقة سفرجل

ينظف نصف كيلو من السفرجل يقص ارباعا متعادلة ثم تحذف بزوره وينقى جيدا بالسكين لإزالة ما فيه من اجزاء صلبة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة مع تعويض القسطل والعوينة والمشماش بقطع السفرجل .

المروزيـــة

ينسج على منوال مرقة القسطل مع تعويض هذا الأخير بمقدار مماثل من اللوز المقشر والبهارات بقبصة من الزعفران المسحوق .

تحضير دوّارة العلوش (1)

تنظف الكرشة جيدا بالماء البارد عدة مرات لإزالة كل ما فيها من أوساخ ثم تفرق اجزاءها وتشطف . تغطس بعد ذلك القطع في الماء المغلي مدة دقيقتين فقط وترفع منه حالا ثم تحك بالسكين حتى تزول كل الزغابات وتنظف من جديد . يبعَر المعى ويغسل جيدا بالماء البارد من الداخل ومن الخارج تحت الحنفية ويستنضب . يغسل الردى (الثرب) ويقطر كذلك .

تحضير الأفاد (1)

تفرد الرئتان عن القطع الأخرى وتنظف جيدا . يقطع كل منها الى اربع أو خمس قطع وتسلق حوالي نصف ساعة في الماء السخن ثم تغسل بالماء البارد من جديد وتترك جانبا . ينظف القلب ويشق طولا ثم ينقى بالسكين من العروق والأجزاء الصلبة ويغسل جيدا من آثار الدم المتجمد ويشطف . الأفاد : الغرنوق . المعلاق .

العصبـــــان

- دوارة خروف كاملة
- أفاد خروف كامل
- 200 غرام من الكبد
- 150 غراما من الألية
- 250 غراما من السلق
- 100 غرام من البصل
- 100 غرام من المعدنوس
- 100 غرام من الحمص المنقوع
- 50 غراما من الأرز
- عشر لتر من الزيت
- ملعقتان من النعناع الجاف
- ملعقة من التابل
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- نصف ملعقة من الفلفل الأسود
- ملح حسب الطعم .

تحضر الدوارة والأفاد كما ذكر من قبل . تقطع أم الأوراق وعين الدوارة والمصرانة الدقيقة الى مكعبات متعادلة في حجم حبة اللوبيا تقريبا . تقطع الرئة المسموطة والقلب والألية والكبدة الى قطع في نفس الحجم ، ينقى وينظف ويفرم السلق والمعدنوس والبصل . تسلق حفنة من الأرز وتقطر ، تخلط جميع المواد المذكورة مع الزيت والحمص ثم يتبل الخليط بالهريسة والتابل والفلفل الأسود وفلفل الزينة والنعناع ويملح حسب الطعم .

(1) العلوش : الحمل ـ الخروف .

تحشى القوفية وتخاط . يحشى البوبينوط والمصرانة الغليطة وتخاط أو يربط كل منها من الطرفين . تقص الكرشة والردى قطعا كبيرة متساوية . تفرش كل قطعة من الكرشة بقطعة من الردى ثم تخاط في شكل كيس وتملأ بقسط من الحشو وتخاط الفتحة .

تحضير الزوايد

الكبدة : تغسل الكبدة بالماء البارد ثم تنقى بالسكين من العروق ومن الأجزاء الصلبة وبعد ان تنظف من جديد تقطع وتستعمل حسب الوصفة .

القلب : راجع تحضير الأفاد .

الكلاوي : يحذف الشحم ان وجد وتنظف الكلوة وتشق بالطول ثم تنقى جيدا بالمقص أو بطرف السكين من العروق ومن جميع الأجزاء البيضاء الصلبة وتشطف .

المخ : يغسل المخ وينقع في الماء البارد من ساعة الى ساعتين حسب حجمه ثم يقشر بالأصابع وينقى من العروق ويشطف .

اللوزة : تنظف اللوزة وتنقع قرابة ساعتين في الماء البارد للتخلص من آثار الدم مع تبديل الماء عدة مرات ثم تسلق بضع دقائق في الماء السخن المالح وتشطف . تنقى بعد ذلك من الشحم ومن الغضاريف وتستعمل .

الأناثي : تنظف الأناثي جيدا وتقشر ثم تنقع قرابة نصف ساعة في الماء البارد مع ملعقة من الخل وتشطف .

اللسان : ينظف اللسان جيدا ويحك بفرشة خشنة أو بليفة حرشة ثم ينقع ساعة وساعتين للتخلص من آثار الدم والأوساخ ان وجدت ويشطف . من المستحسن ان ينقع اللسان اثر ذلك في الماء المالح على الأقل ست ساعات مما يعطيه نكهة احسن . يغطس بعد ذلك اللسان قرابة خمس دقائق في الماء الغالي ثم يشق جلده بالطول ويقشر بالأصابع . أخيرا يجرد اللسان من العظام ويستعمل .

الكرشة : راجع تحضير الدوارة .

الرئتان : راجع تحضير الدوارة .

كمونية بالكبدة

500 غرام من الكبد
اربع ملاعق من الزيت
بصلة صغيرة مفرومة
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من التابل
نصف ملعقة مسطحة من الكمون
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود
ملح

يقطع الكبد قطعا متساوية حسب الرغبة ويفوح بالتابل والفلفل الأسود والملح ثم يوضع في قدر مع البصل ويقلب بضع دقائق في الزيت فوق نار قوية . تضاف اليه بعد ذلك الهريسة (اختياري) ممزوجة بمقدار كأس من الماء والطماطم وفلفل الزينة وبعد حوالي عشر دقائق تمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية الكبد . عندما يغلي الماء تغطى القدر وتترك على نار هادئة مدة تتراوح بين 40 و 60 دقيقة حسب نوع الكبدة المستعملة وذلك مع التحريك من حين لآخر وإضافة قليل من الماء عند الحاجة لتبقى الصالصة على حجمها . يضاف أنذاك الكمون وتبقى القدر تغلي بدون غطاء ومن غير مرق حوالي عشر دقائق ثم يعدل التمليح ويرفع الوعاء عن النار . تقدم الكمونية سخنة .

قلاية زعرة بزوايد العلوش

قلب خروف
لوزة خروف (ان وجدت)
أناثي خروف
كليتا خروف
200 غرام من الكبد
100 غرام من الألية
50 غراما من المعدنوس
30 غراما من السمن
اربع ملاعق من الزيت
ليمونة واحدة
قبصة من الزعفران
فلفل أسود وملح

تحضر الزوايد كالمعتاد وتقص في شكل مكعبات متساوية وتفوّح بالفلفل الأسود والملح وتقلى بضع دقائق في الزيت فوق نار قوية ثم تمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة حوالي ساعة مع التقليب من حين لآخر وزيادة قليل من الماء عند الحاجة . حالما يتم النضج يضاف السمن مع قبصة من الزعفران وتترك القدر مكشوفة وبدون مرق حتى تركز الصالصة نوعا ما ثم يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم : تسكب القلاية في صحن التقديم ثم ترش بالمعدنوس المفروم وتقدم ساخنة مع قطع من الليمون .

قلاية زعرة بزوايد العجل

وصفة مطابقة للوصفة السابقة مع تعويض زوايد الخروف بمقدار مماثل من زوايد العجل .

قلاية حمرة بالزوايد

وصفة مماثلة للوصفات السابقة مع تعويض الزعفران والسمن بملعقة من معجون الطماطم ونصف ملعقة من فلفل الزينة الحلو للتلوين .

كمونية بالزوايد

قلب خروف واحد
كليتا خروف
أناثي خروف
رئتا خروف
150 غراما من الكبد
100 غرام من الألية
50 غراما من البصل
أربع ملاعق من الزيت
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة مطففة من الكمون
نصف ملعقة من التابل
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود وملح

تحضر الزوايد كما سبق ذكره في بداية هذا الباب وتقص في شكل مكعبات متناسبة . تفرك القطع بالتابل والملح والفلفل الأسود وتقلب بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار حامية . يضاف أنذاك البصل المفروم (ويمكن إضافته في البداية مع اللحم) والهريسة ممزوجة بشيء من الماء ومعجون الطماطم وفلفل الزينة وتمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية ما فيها . حالما يغلي الماء يقلل من النار ويواصل الطبخ حوالي ساعة والقدر مغطاة مع التقليب حينا بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . عندما توشك الزوايد على النضج يضاف الكمون وتترك القدر مكشوفة بعض الوقت بدون مرق حتى تركز الصالصة نسبيا ثم يعدل التمليح وتقدم الكمونية ساخنة .

ملحوظة : يمكن الاستغناء عن الرئتين أو عن الأناثي أو عن كليهما .

كمونية بزوايد العجل

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض زوايد الخروف بمقدار مماثل من زوايد العجل .

كمونية بالبطاطا

وصفة مماثلة للوصفات السابقة تحذف منها الألية والأناثي ويستعمل فيها 500 غرام من البطاطا تقطع أرباعا .

مخ مكفن

500 غرام من المخ
50 غراما من المعدنوس
50 غراما من البصل
بيضتان
ليمونة حامضة
بطاطا وخضر حسب الرغبة
أوراق من الخس أو من الهندباء
زيت للقلي
فلفل أسود
ملح

يفرم المعدنوس والبصل فرما ناعما . تخفق بيضتان وتخلط مع فريم المعدنوس والبصل ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . يحمى الزيت في مقلاة فوق نار معتدلة الحرارة . يحضر المخ كالمعتاد ويقطع حلقات متساوية . تفرك الحلقات بالفلفل الأسود والملح ثم تغمس في خليط البيض والخضر وتحمّر في الزيت على الوجهين .

التقديم : ترتب قطع المخ في طبق أو في الصحون الفردية وتحاط بشيء من الخضر المقلية وتزين بأوراق من الخس أو من الهندباء وبحلقات من الليمون الحامض .

كفتة بالمخ

500 غرام من المخ
300 غرام من البطاطا
50 غراما من المعدنوس
50 غراما من البصل
فلفل أسود
ثلاث بيضات
ملعقتان من الخبز المسحوق
نصف ملعقة من فلفل الزينة
زيت للقلي
ملح

يفرم المعدنوس والبصل فرما ناعما . يحضر المخ كالمعتاد ثم يسلق حوالي ربع ساعة في الماء الغالي مع قليل من الملح ثم يقطر ويرفس بملعقة أو يقطع صغارا . تهرس قطعة من الخبز البائت ثم تنخل خلال منخل دقيق الثقوب أو قطعة من الشاش . يخفق البيض . تخلط جميع المواد المذكورة مع نصف كمية البيض ويتبل الخليط بالفلفل الأسود وفلفل الزينة ويملح حسب الطعم ثم يكيف في شكل اقراص متساوية حجمها حسب الرغبة .

يحمى الزيت في طاوة عميقة . تغطس الأقراص واحدة واحدة في ما بقي من البيض المخفوق ثم تقلى في الزيت وتقلب حتى يحمر لونها .

التقديم : تصف الكفتة في صحن التقديم وتحاط بمقدار من البطاطا المقلية وتقدم حالا . تقدم معها عادة كمية من صالصة الطماطم .

عقد

750 غراما من الكرشة
ستة فصوص من الثوم
ورقتان من الرند
ليمونة حامضة
عشر لتر من الزيت
نصف ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من الكمون
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود وملح

تؤخذ 750 غراما من الكرشة (حمرة وفم كوز فقط) وتحضر كما ذكر في مستهل هذا الباب. تقشر فصوص الثوم وتهرس . تقص الكرشة قطعا متساوية وتفرك بالفلفل الأسود والملح وتوضع في قدر مع الزيت ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة والثوم ثم يغمر كل ذلك بلتر واحد من الماء . توضع القدر فوق نار حامية وعندما يغلي الماء تغطى القدر وتترك على نار خفيفة قرابة ساعة ونصف مع التحريك من وقت لآخر وإضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء ينقى الكمون ويهرس . تمرس الكرشة أنذاك بأطراف الأصابع ولما نتيقن بأنها وشكت على النضج (تتقرص الكرشة) يضاف الكمون والرند وتبقى القدر مكشوفة بعض الوقت حتى يجف الماء نسبيا (تاقف المرقة على ادامها) . تحذف أنذاك أوراق الرند ويراقب الملح ثم تقدم العقد ساخنة مع ارباع من الليمون .

شمنكة

750 غراما من الكرشة
50 غراما من المعدنوس
50 غراما من البصل
50 غراما من الحمص
اربع ملاعق من الزيت
ليمونة واحدة
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من التابل
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود
ملح

ينقى الحمص وينظف وينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم . تحضر الكرشة كما ذكر من قبل وتقطع قطعا متساوية . تفرك قطع الكرشة بعد ذلك بالتابل والفلفل الأسود والملح وتقلى بضع دقائق في الزيت مع البصل المفروم في قدر فوق نار قوية . يضاف اليها أنذاك الحمص ومعجون الطماطم محلولا في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة للتلوين ثم يمرق كل ذلك بحوالي نصف لتر من الماء . عندما يغلي الماء تخفف النار ويستمر الطهو بين ساعة ونصف وساعتين مع التحريك من حين لآخر وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . عندما تلين الكرشة ونتيقن من ذلك بمرسها بين الأصابع يضاف المعدنوس وتترك القدر مكشوفة حتى يجف الماء ثم يعدل الملح وتقدم الشمنكة مع قطع من الليمون .

مثاومة بالكرشة

- 750 غراما من الكرشة
- 50 غراما من الحمص
- ستة فصوص من الثوم
- أربع ملاعق من الزيت
- ملعقتان من الخل
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من التابل
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- بصلة صغيرة
- فلفل أسود
- ملح

ينقى الحمص ويغسل ثم ينقع في الماء البارد كالعادة . يقشر البصل ويفرم . يقشر الثوم ويهرس . تحضر الكرشة كما ذكر من قبل وتقطع قطعا متناسبة . تفرك قطع الكرشة أنذاك بالتابل . والفلفل الأسود والملح ثم تقلب بضع دقائق في الزيت مع البصل في قدر فوق نار قوية . يضاف اليها بعد ذلك معجون الطماطم ممزوجا بملء كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة والحمص . تمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية ما فيها وحالما يغلي الماء يغطى الوعاء على نار هادئة مدة تتراوح بين الساعة والنصف والساعتين حسب طراوة الكرشة المستعملة وذلك مع التقليب من وقت لآخر وإضافة شيء من الماء عند الحاجة . عندما يتم النضج يضاف الثوم والخل وتبقى القدر مكشوفة بعض الوقت بدون مرق حتى تثخن الصالصة ثم يعدل الملح حسب الطعم وتقدم المثاومة ساخنة .

لفتية بالكرشة
قناوية بالكرشة
مرمز بالكرشة
مرقة خضرة بالكرشة
مرقة لوبيا بيضاء بالكرشة

ينسج على منوال اللفتية والقناوية والمرمز ومرقة الخضرة ومرقة اللوبيا باللحم مع تعويض هذا الأخير بمقدار من الكرشة ومراعاة الوقت الكافي للنضج .

مثاومة بلحم الرأس
مرقة أمالح بلحم الرأس
ملوخية بلحم الرأس
مرمز بلحم الرأس
مرقة خضرة بلحم الرأس
مدفونة بلحم الرأس

ينسج على منوال المثاومة ومرقة الأمالح والملوخية والمرمز ومرقة الخضرة والمدفونة بلحم البقر مع تعويض هذا الأخير بمقدار من لحم رأس البقر .

عصبان مكفن
مع الدويدة الجارية

- أربع عصبانات صغيرة
- 150 غراما من الدويدة
- 50 غراما من المعدنوس
- 50 غراما من الدقيق
- بيضتان
- ليمونة حامضة
- زيت للقلي
- فلفل أسود وملح

يحضر العصبان كما ذكر في بداية هذا الباب وتؤخذ منه أربع عصبانات صغيرة أو عصبانتان أكبر حجما أو بوبينوط واحد محشي . تنغز العصبانات بابرة غليظة في عدة أمكنة لتعطي نكهة للمرقة ولكي لا تنفقع اثناء الطهو ثم تسلق مدة ساعتين في لترين من الماء مع تعويض الماء عند الحاجة لتبقى المرقة على حجمها الى النهاية . عندئذ ترفع العصبانات بمرغاة وتترك حتى تبرد بينما تبقى القدر فوق نار قوية . عندما تغلي المرقة يسكب فيها مقدار من الدويدة الدقيقة (الشعرية) أو من الشربة مع قليل من الملح وتترك تغلي بدون غطاء حوالي ربع ساعة ثم يعدل تمليحها .

ينقى المعدنوس وينظف ويفرم فرما ناعما . تخفق بيضتان مع المعدنوس المفروم ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح . تحمى كمية كافية من الزيت في مقلاة عميقة . يقص

أنذاك العصبان الى شرائح متساوية بواسطة سكين حاد وبحذر لكي لا يتفتت . تؤخذ بعد ذلك شرائح العصبان واحدة واحدة وتغطس في البيض المخفوق ثم تلف بالدقيق وتحمر في الزيت على الوجهين وتقطر .

التقديم : تصف شرائح العصبان في طبق التقديم وتزين حسب الرغبة بمقدار من البطاطا المقلية أو بأوراق من الخس . تسكب الشربة في سلطانية وتقدم سخنة مع الليمون الحامض .

مرقة بيضـــة

أربع عصبانات صغيرة
بيضتان
ليمونة كبيرة واحدة
ملعقتان من الزيت

ملعقة من الدقيق
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
فلفل أسود وملح

يحضر العصبان كما ذكر من قبل ثم ينغز في عدة أمكنة بالشوكة أو بابرة غليظة كي لا ينفقع أثناء الطهو وليتسرب طعمه الى المرقة . يحمى الزيت في قدر فوق نار حامية ثم يضاف اليه معجون الطماطم ممزوجا بكاس من الماء والهريسة والعصبان وتمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية ما فيها . عندما يغلي الماء تترك القدر مغطاة فوق نار هادئة حوالي ساعتين مع التحريك من حين لآخر وزيادة كمية من الماء عند الحاجة حتى تبقى الصالصة على حجمها كما هو في البداية .

يخفق البيض مع عصير ليمـونة كبيـرة وملعقة واحـدة من الدقيق عندمـا ينضج العصبان يسكب الخليط في الصالصة مع التحريك ثم يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

عصبان باللوبيا البيضة
عصبان بالجلبانة
عصبان بالبطاطا
مرمز بالعصبان
- مدفونة بالعصبان

ينسج على منوال مرقة اللوبيا البيضاء ومرقة الجلبانة ومرقة البطاطا والمرمز والمدفونة باللحم مع تعويض هذا الأخير بكمية من العصبان حسب الرغبة .

كناف مع الشربة

رأس خروف
150 غراما من الشربة
50 غراما من المعدنوس
50 غراما من الكرفس
30 غراما من السمن

أغصان دقيقة من الكليل (1)
ليمونة واحدة
قبصة من الزعفران
فلفل أسود
ملح

يسلخ الرأس جيدا ثم يكسر بالساطور الى اربعة اجزاء . يحفظ المخ ليستعمل في طعام آخر بينما تفرك قطع الرأس بالزعفران والفلفل الأسود والملح وتدهن بشيء من الزبدة أو السمن حسب الرغبة . تنظف وتنقى أغصان دقيقة من الكليل وتصف في قاع الكسكاس ثم توضع فوقها قطع الرأس ويغطى الكسكاس بصحن أو غيره . ينقى وينظف ويفرم المعدنوس والكرفس ويوضع في قدر الكسكس مع ثلاثة لترات من الماء فوق نار قوية . عندما يغلي الماء يركب الكسكاس فوق القدر وتطين حافة القدر مع الكسكاس بشيء من العجين أو يلف بشريط رقيق من القماش (قفيلة) كي لا يتسرب البخار بينهما .يواصل الطبخ هكذا حوالي ساعتين فوق نار هادئة وعندما تنضج قطع الراس تحفظ على حدة وترمى قطع الكليل بينما تبقى القدر فوق الكانون . تقوى النار بعد ذلك وحينما تغلي المرقة تسكب فيها الشربة أو مقدار مماثل من الدويدة (الشعرية) وتترك تغلي بدون غطاء قرابة ربع ساعة ثم يعدل الملح .

التقديم : ترتب قطع الرأس في طبق التقديم . تسكب الشربة في سلطانية وتقدم سخنة مع أرباع من الليمون .

رأس علوش مصلي

رأسا خروف
500 غرام من البطاطا
50 غراما من المعدنوس
50 غراما من البصل

50 غراما من السمن أو من الزبدة
ليمونة حامضة
قبصة من الزعفران
فلفل أسود وملح

تسلخ رأسا الخروف وتنظف جيدا ثم تقص طولا على نصفين بالسـاطور وتبقى أمخاخها في مكانها . تفرك بعد ذلك بالزعفران والفلفل الأسود والملح ثم تدهن بالسمن أو

(1) الكليل : الاكليل

بمقدار مماثل من الزبدة وتصف في طبق صالح للفرن . تقشر البطاطا وتقص أرباعا أو في شكل حلقات سميكة متساوية ثم ترتب حول قطع الرأس ويسكب حوالي كأس من الماء في قاع الطبق . يحمى فرن متوسط الحرارة.يوضع الطبق في الفرن قرابة الساعة تسقى أثناءها قطع الرأس بشيء من الصالصة تغرف من حين لآخر بملعقة خشبية من قاع الطبق وذلك حتى يتم النضج . في هذه الأثناء ينظف وينقى ويفرم المعدنوس والبصل .

التقديم : تصف قطع الرأس في طبق التقديم وتزين بحلقات البطاطا ثم تصب فوقها الصالصة وترش بالمعدنوس والبصل المفروم وتقدم بعد ذلك سخنة مع ارباع من الليمون .

لسان عجل مكفن

لسان عجل واحد
500 غرام من البطاطا
50 غراما من الدقيق
بيضتان
ليمونة حامضة
أوراق من الهندباء
زيت للقلي
فلفل أسود وملح

يحضر اللسان كما ذكر في بداية هذا الباب ويسلق في الماء الغالي مدة ساعة تقريبا ثم يقص في شكل حلقات رقيقة متساوية . تفرك إثر ذلك بالفلفل الأسود والملح . تقشر البطاطا وتقطع في شكل عصيات صغيرة متساوية . يحمى الزيت في طاوة فوق نار متوسطة الحرارة . يخفق البيض مع قليل من الفلفل الأسود والملح . تؤخذ بعد ذلك حلقات اللسان واحدة واحدة وتغطس في البيض المخفوق ثم تلف في الدقيق وتحمر في الزيت على الوجهين . تقلى بعد ذلك البطاطا في ما تبقى من الدهن وتقلب فيه حتى يحمر لونها ثم ترفع عنه بمرغاة وترش بقليل من الملح الناعم .

التقديم : تصف قطع اللسان في وعاء التقديم او في الصحون الفردية وترتب حولها البطاطا ثم تزين بأوراق من الخس وتقدم سخنة مع أرباع الليمون .

كمونية باللسان
مرمز باللسان
لسان بالجلبانة
لسان بالكبار
مثاومة باللسان
لسان بالفقاع
لسان بالزيتون
لسان بالأمالح

ينسج على منوال الكمونية والمثاومة والمرمز باللحم واللحمات بالكبار والزيتون والأمالح باللحم ومرقة الجلبانة الزعرة ومرقة الفقاع مع تعويض اللحم بلسان عجل صغير أو بوزن مماثل من ألسنة الغنم .

لسان محشي

لسان عجل واحد
50 غراما من المعدنوس
50 غراما من جبن القروير
25 غراما من جبن البرمزان
15 غراما من السمن
50 غراما من البصل
أربع بيضات
ملعقتان من الزيت
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
فلفل أسود
ملح

يحضر اللسان كما ذكر من قبل ويرفع عنه اللحم الخلفي ليستعمل في ما بعد . يحفر بعد ذلك اللسان بسكين حاد حتى يصبح في شكل كيس ثم يوسع بالأصابع أو بيد المهراس مثلا وكل ذلك بحذر لكي لا تثقب جدران الكيس . يفرك آنذاك اللسان من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح ويترك على حدة .

ينظف اللحم المأخوذ من مؤخر اللسان ومن داخله ويفرم أو يقطع صغارا . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . توضع المواد المذكورة في برنية (1) مع السمن فوق النار حوالي ربع ساعة مع التقليب المتواصل ثم يرفع عن النار ويترك حتى يبرد . يضاف اليه آنذاك الجبن بعد حكه بالمبشرة ويخلط الجميع مع بيضة نيئة ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . تسلق البيضات الباقية في الماء الغالي قرابة 12 دقيقة وتقشر . يحشى بعد ذلك اللسان على النحو التالي :

توضع بيضة مسلوقة في قاع اللسان ثم يوضع بعدها ثلث الحشو . تضاف بيضة

البرنية : وعاء من خزف يطبخ فيه اللحم أحيانا .

ثانية ثم ثلث الحشو وأخيرا البيضة الثالثة تغطى بما تبقى من حشو ثم تخاط الفتحة بخيط متين .

يحمى الزيت في قدر مناسبة الحجم ويحمر فيه اللسان جيدا . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم والهريسة ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء تغطى القدر وتترك على نار هادئة حوالي ساعتين يقلب أثناءها اللسان عدة مرات مع إضافة قليل من الماء من وقت لآخر خوفا من التجفيف . حالما يتم النضج يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم : يقص اللسان بسكين حاد في شكل حلقات متساوية ترتب إثر ذلك في وعاء التقديم ثم تسكب الصالصة فوقها أو تقدم في إناء خاص على حدة . تزين قطع اللسان بأوراق من الخس أو بمقدار من البطاطا المقلية او بكمية من الخضر المسلوقة حسب الرغبة .

الدواجـــن

تحضير الدواجن

نتف الريش : حالما يذبح الطير ينتف ريشه باليد ابتداء من الأجنحة ثم بقية الأجزاء حتى ينزع الريش كله . يمسك بعد ذلك الطير من عنقه باليد اليمنى ومن مؤخره باليد اليسرى ويمرر فوق شعلة الغاز ليحترق ما تبقى من الريش الناعم ثم تقلع بالملقط جذور الريش الناعم المتبقية التي لا زالت منغرسة في الجلد . وهناك من يستعمل طريقة أخرى تتمثل في وضع الطير دقيقة واحدة في الماء الغالي ثم ينتف الريش بسرعة وبنفس الأسلوب .

تفريغ الطير : ينظف الطير بالماء والصابون ويشطف ثم تفتح فتحة صغيرة في مقدم الصدر وتنزع من خلالها القانصة ثم يقطع الرأس . تفتح بعد ذلك فتحة ثانية في مؤخر البطن وتنزع من خلالها الأحشاء الداخلية كلها مع اجتناب فقس المرارة حتى لا يفسد طعم ما حولها من اللحم . تقطع الأرجل في مستوى الركبة وتطرح . وينظف آنذاك الطير جيدا من الداخل ومن الخارج مرة ثانية . ينظف القلب والكبد وتترك على حدة . تشق القانصة بالسكين ويزال ما فيها من حصى وغيره ثم تقشر من جلدها وتنظف جيدا .

يطهى الطير كاملا كما هو وإلا يقطع قطعا مناسبة حسب الرغبة أو يجرد من عظامه .

تجريد الطير من العظام : يجرد الطير من العظام بعد أن يحضر كما سبق ويستعمل لهذا الغرض سكين حاد قصير ومستدير الطرف نوعا ما . يشق الطير شقا عميقا من أعلى الرقبة الى مؤخر الذيل . يفصل بعد ذلك اللحم عن العظام شيئا فشيئا ابتداء من عظم الرقبة تارة بحافة السكين وتارة يزال اللحم عن العظام بالاصابع ويسلخ هكذا العمود الفقري ثم الأضلاع الى أن نصل رويدا رويدا الى الأجنحة والأيدي حتى نتخلص تماما من مجموع الهيكل الهظمي ونحصل في النهاية على شبه كيس بدون أن يمزق اللحم .

دجاج مقلي مع الشربة الزعرة

- دجاجة متوسطة الحجم
- 500 غرام من البطاطا
- 150 غراما من الشربة
- 50 غراما من المعدنوس
- 50 غراما من الكرفس
- 30 غراما من السمن
- زيت لقلي الدجاج
- أوراق من الهندباء
- ليمون حامض
- فلفل أسود وملح

ينقى وينظف ويفرم الكرفس والمعدنوس . تقطع الدجاجة قطعا متساوية وتحفظ القانصة والقلب والكبد على حدة لتستعمل في طعام آخر . تفرك قطع الدجاج بالفلفل الأسود والملح وتوضع في قدر كبير نسبيا مع الكرفس والمعدنوس وتغمر بلترين من الماء . توضع القدر فوق نار حامية وحينما يغلي الماء تخفف النار ويغطى الوعاء ويترك مدة ساعة تقريبا مع التحريك وتعويض الماء المتبخر من حين لآخر . تخرج بعد ذلك قطع الدجاج من الوعاء وتقطر أو تنشف ثم تتبل بالفلفل الأسود والملح وتترك على حدة بينما تبقى القدر فوق النار . تسكب الشربة في المرقة ويستمر الطهو بدون غطاء حوالي 20 دقيقة .

في هذه الأثناء تقشر البطاطا وتقطع في شكل عصيات متعادلة . يحمى الزيت في طاوة وتقلى فيه قطع الدجاج الى أن يحمر لونها وترفع عن النار . تقلى بعد ذلك البطاطا في ما بقي من الزيت ثم تخرج وترش بشيء من الفلفل الأسود والملح الناعم .

التقديم : توضع قطع الدجاج في وسط طبق وترتب حولها قطع البطاطا وتزين بأوراق من الهندباء أو الخس . تسكب الشربة في سلطانية ويضاف إليها قليل من السمن أو من الزبدة ثم يعدل تمليحها وتقدم مع قطع من الليمون الحامض .

دجاج مكفن مع برودو الخضرة

- دجاجة متوسطة الحجم
- 750 غراما من البطاطا
- 200 غرام من اللفت
- 200 غرام من الجزر
- 200 غرام من الجدرة
- 150 غراما من الكراث
- 100 غرام من فتات الخبز
- 50 غراما من جبن القروبير المبشور
- 50 غراما من الكرفس
- 50 غراما من المعدنوس
- 30 غراما من السمن أو من الزبدة
- بيضتان
- زيت لقلي الدجاج
- أوراق من الخس
- ليمون حامض
- فلفل أسود وملح

ينظف اللفت والجزر والجدرة مع ربع كمية البطاطا ثم تقشر تلك الخضر وتقطع مكعبات صغيرة . ينقى المعدنوس ويفرم فرما ناعما وكذلك الكرفس والكراث . تقطع الدجاجة الى أربع قطع وتتبل بالفلفل الأسود والملح وتوضع في قدر كبيرة مع الخضر وتغمر بلترين من الماء . توضع القدر فوق نار قوية وحالما يغلي الماء تخفف النار ويغطى الوعاء ويترك حوالي ساعة مع التحريك من وقت لآخر وزيادة ما يكفي من الماء لتبنى المرقة على حجمها . ترفع بعد ذلك قطع الدجاج وتجرد من العظام بينما تبقى القدر فوق نار

خفيفة . تفتت القطع الصغيرة من اللحم وتعاد الى المرقة . تقطر القطع الكبيرة أو تنشف ثم تتبل بالفلفل الأسود والملح .

تخفق بيضتان في صحفة . يخلط فتات الخبز مع الجبن المبشور . تقشر حبات البطاطا الباقية وتقطع في شكل عصيات متساوية . يحمى الزيت في طاوة عميقة . تلف آنذاك قطع الدجاج الواحدة بعد الأخرى بخليط فتات الخبز والجبن وتغطس في البيض المخفوق ثم تقلى في الزيت الى ان يحمر لونها وترفع عنه . تقلى بعد ذلك البطاطا في ما تبقى من الزيت ثم تقطر وترش بقليل من الملح الناعم .

التقديم : تصف قطع الدجاج المكفن في وسط طبق التقديم وتوضع حولها قطع البطاطا ثم يزين بأوراق من الخس أو من الهندباء . يسكب البرودو في سلطانية ثم يضاف اليه قليل من السمن أو من الزبدة الى من أراد ذلك ثم يعدل تمليحه ويقدم مع قطع من الليمون عند الطلب .

دجاج الهند مقلي مع الشربة
الزعرة
دجاج الهند مقلي مع البرودو

دجاج الهند مكفن مع الشربة
الزعرة
دجاج الهند مكفن مع البرودو

وصفات مماثلة للوصفات السابقة مع تعويض الدجاج بكمية مماثلة من دجاج الهند أو من لحم الدواجن الأخرى كالوزّ والبطّ وغيرها .

دجاج في الكوشة مع البطاطا

- دجاجة متوسطة الحجم
- 500 غرام من البطاطا
- 30 غراما من السمن
- أربع ملاعق من الزيت
- ليمونة حامضة
- قبضة من الزعفران
- فلفل أسود
- ملح

تنظف الدجاجة كما ذكر من قبل ثم تخاط أرجلها وأجنحتها بخيط متين من الظهر وتتبل من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح ثم توضع في داخلها نصف كمية السمن . تقشر البطاطا وتقص أرباعا أو في شكل حلقات متساوية أما اذا كانت صغيرة جدا فتبقى كما هي . تصف البطاطا في طبق مناسب الحجم وتوضع فوقها الدجاجة ثم

تسقى بالزيت وبربع لتر من الماء . يوضع آنذاك فوق الدجاجة ما بقى من السمن ثم ترش بالزعفران ممزوجا بقليل من الماء .

يحمى الفرن مسبقا بحرارة مرتفعة ويوضع فيه الطبق مدة عشر دقائق ثم يستمر الطهو بحرارة متوسطة حوالي 20 دقيقة بالنسبة لنصف كيلو واحد من الدجاج . أثناء تلك المدة يعوض الماء المتبخر بقليل من الماء الغالي عند الحاجة ويسقى الدجاج بشيء من السائل يؤخذ من حين لآخر بملعقة خشبية من قاع الطبق . عندما يتم النضج يترك الوعاء في الفرن بعض الوقت حتى يجف الماء نسبيا ويحمر سطح اللحم .

التقديم : يفك الرباط وتقص الدجاجة ارباعا أو مقاطع حسب الرغبة . توضع تلك القطع في طبق التقديم وترتب حولها قطع البطاطا ثم تسكب فوقها الصالصة أو تقدم في وعاء خاص على حدة مع قطع من الليمون الحامض .

الدجاج المحشي
الحشو : وصفة مثالية

- 200 غرام من البطاطا
- 200 غرام من اللحم المفروم
- 100 غرام من جبن القروبير
- 50 غراما من فريم المعدنوس
- 50 غراما من السمن
- 25 غراما من مبشور البرمزان
- أربع بيضات
- القلب والكبد وقانصة الطير
- بصلة صغيرة مفرومة
- فلفل أسود وملح

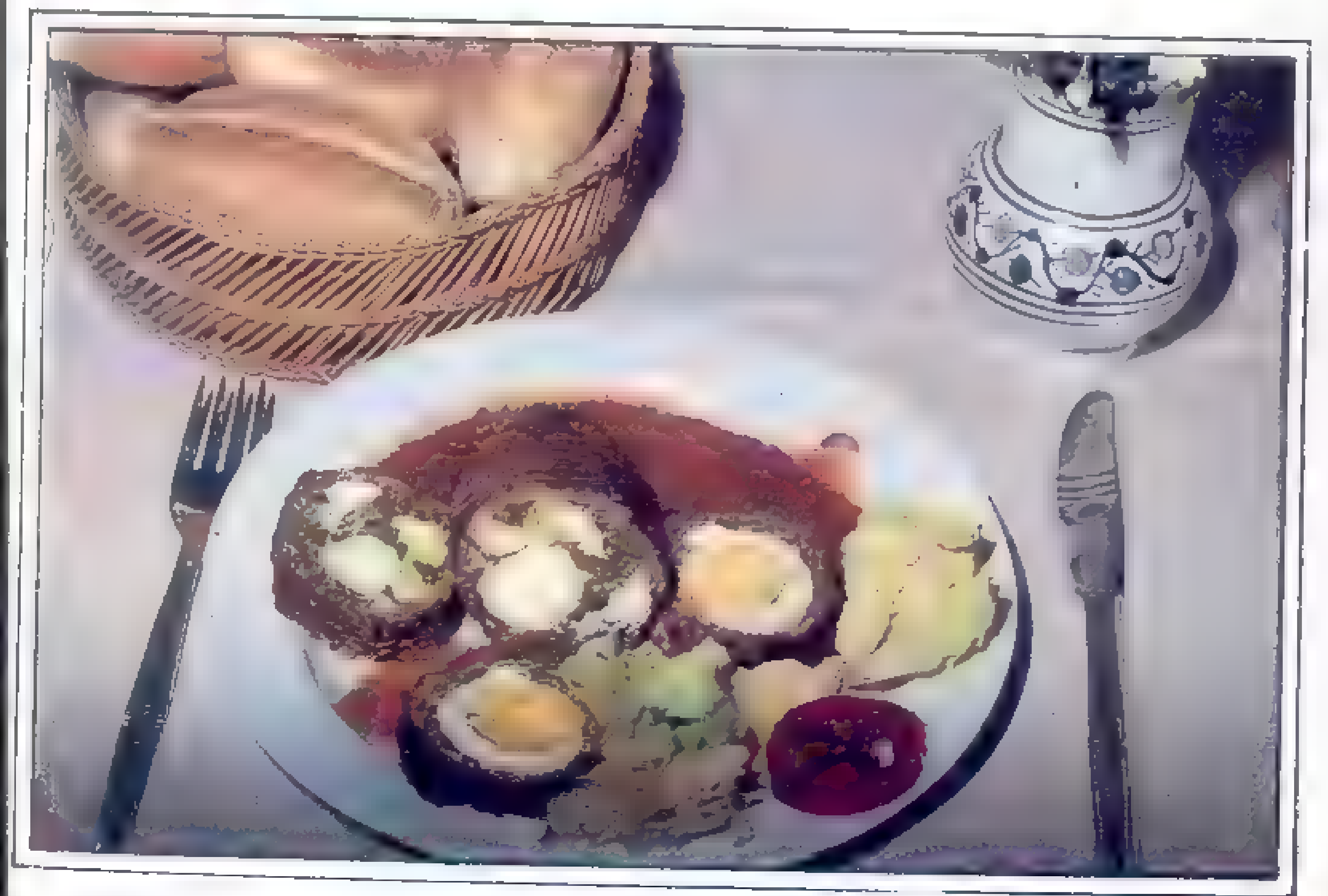
تنظف قوانز الطير وتقطع صغارا وتوضع في برنية مع اللحم وفريم المعدنوس والبصل وتتبل بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ثم يضاف اليها السمن وتسقى بقليل من الماء . يطهى بعد ذلك الخليط حوالي ربع ساعة فوق نار معتدلة مع التحريك المتواصل ويترك جانبا حتى يبرد . تسلق البطاطا في الماء مدة ربع ساعة وتقطع مكعبات صغيرة ثم تقلى في الزيت وتقطر . تيبس بيضتان في الماء الغالي وتقطع ثم تخفق بيضتان . يقص اثر ذلك جبن القروبير قطعا صغيرة ثم تخلط جميع العناصر المذكورة مع جبن البرمزان ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب المذاق .

للتنويع : يمكن تعويض المعدنوس بربع كيلو من السبناخ بعد أن تفرم أوراقه كما يمكن تعويض البطاطا باحدى المواد التالية :



Agneau au four

كوشة علوش



Langue farcie

اللسان المحشي

150 غراما من الأرز بعد أن يسلق في الماء الغالي مدة عشر دقائق ويقطر .
150 غراما من المقرونة الدقيقة (العقيق) المسلوقة في الماء .
500 غرام من الجلبانة الطرية أو 250 غراما من الجلبانة المعلبة .
250 غراما من الفطر الطازج (الفقاع) أو من الفقاع المعلب .

تجهز الدجاجة كما ذكر في بداية هذا الباب وتبقى كما هي والا تجرد من العظام . تفرك بعد ذلك بالزعفران والفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ثم تحشى باحدى الحشوات السابق ذكرها وتخاط الفتحات بابرة وخيط متين . تطبخ بعد ذلك الدجاجة باحدى الطرق التالية :

دجاج محشي محمر

دجاجة متوسطة الحجم	أربع ملاعق من الزيت
كمية من الحشو حسب الرغبة	قبصتان من الزعفران
500 غرام من البطاطا	ليمونة حامضة
15 غراما من السمن	فلفل أسود وملح

تجهز الدجاجة وتحشى كما ذكر من قبل . تقشر البطاطا أرباعا أو في شكل حلقات سميكة متساوية يحمى الزيت في قدر مناسبة الحجم فوق نار قوية وتحمر فيه الدجاجة من جميع جوانبها ثم تضاف اليه قطع البطاطا وتغمر بثلاثة ارباع اللتر من الماء . عندما يغلي الماء تخفف النار ويغطى الوعاء ويترك حوالي 45 دقيقة يعوض أثناءها الماء المتبخر وتقلب الدجاجة في تلك الفترة مرتين أو ثلاث . عندما يوشك الدجاج على النضج يكف عن التمريق ويبقى الوعاء مكشوفا حتى يجف الماء ويحمر سطح الدجاجة . يضاف أنذاك السمن ثم يعدل تمليح الصالصة وترفع القدر عن النار .

التقديم : الدجاجة العادية : تفك عنها الخيوط وتقطع ارباعا أو مقاطع متساوية حسب الرغبة . توضع تلك القطع في وسط طبق التقديم أو في الصحون الفردية ويرتب حولها الحشو وقطع البطاطا ثم تسكب فوقها الصالصة وتقدم مع الليمون الحامض على حدة .

الدجاجة المجردة من العظام : تفك عنها الخيوط وتترك بعض الوقت لتبرد نوعا ما حتى يسهل تقطيعها . تقص أنذاك بلطافة حتى لا تتفتت وفي شكل حلقات سميكة متساوية ويستعمل لهذا الغرض سكين حاد . تصف بعد ذلك تلك القطع في صحن التقديم وترتب حولها قطع البطاطا ثم يسكب فوقها الدهن وتقدم مع الليمون الحامض .

دجاج محشي في الكوشة

دجاجة حجمها حسب الرغبة
كمية كافية من الحشو
500 غرام من البطاطا
30 غراما من السمن
ملعقتان من الزيت
قبصتان من الزعفران
ليمونة حامضة
فلفل أسود وملح

تحضر الدجاجة كالمعتاد وتترك صحيحة أو تجرد من العظام حسب الرغبة ثم تحشى وتخاط وتفوح بالفلفل الأسود والملح. تقشر البطاطا وتقص أرباعا أو في شكل حلقات متساوية وتتبل بقليل من الملح الناعم.

يحمى الفرن حتى يصل الى حرارة مرتفعة. توضع الدجاجة في طبق مناسب الحجم مع قطع البطاطا. تمرق بعد ذلك بربع لتر من الماء ويسكب فوقها الزيت ثم يوضع فوقها السمن أو الزبدة وترش بقبصتين من الزعفران ممزوجة بقليل من الماء. يوضع الطبق في الفرن وعندما يحمر سطح الدجاجة يقلل من الحرارة ويستمر الطبخ قرابة 45 دقيقة يفتح أثناءها الفرن من حين لآخر لتسقى الدجاجة بشيء من الدهن يغرف من قاع الطبق بملعقة خشبية مع اضافة قليل من الماء السخن عند الحاجة. عندما يتم النضج يكف عن التمريق بعض الوقت حتى يجف الماء ثم يعدل تمليح الصالصة.

التقديم : كتقديم الدجاج المحشي المحمر.

دجاج محشي في الكوشة

طريقة ثانية

وصفة مماثلة للوصفة السابقة وتستعمل فيها نفس المقادير مع التحوير التالي : بعد أن تنظف الدجاجة تقص الى نصفين بالطول وتوضع في طبق صالح للفرن يدهن بقليل من السمن أو الزبدة. تجمع تلك القطع بالحشو ثم تطهى وتقدم بنفس الطريقة.



Un ragoût aux abats

العقد

مرمز بالدجاج

- دجاجة صغيرة
- 500 غرام من الطماطم الطرية
- 250 غراما من الفلفل الحلو
- 250 غراما من البصل
- 100 غرام من الفلفل الحار (الحريف)
- 100 غرام من الحمص أو من اللوبياء
- عشر لتر من الزيت
- ملعقة من الطماطم المصبرة
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- فلفل أسود
- ملح

ينقى الحمص أو اللوبياء الجافة وينظف ثم ينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف . تنظف الطماطم وتقص منها حبتان اربعا أو في شكل حلقات متساوية وتحفظ على حدة لتستعمل في ما بعد اما الحبات الباقية فتقطع قطعا صغيرة والا تعصر وتصفى . يقشر البصل ويفرم فرما خشنا ، يقص الفلفل الحلو أرباعا بالطول ثم تحذف أعناقه ويترك صحيحا ويمكن الاستغناء عنه . تقطع الدجاجة قطعا متساوية حسب الرغبة وتفرك بالفلفل الأسود والملح .

يحمى الزيت وتقلى فيه قطع الدجاج . مدة خمس دقائق مع البصل ثم يضاف اليها الحمص أو اللوبياء ومعجون الطماطم ممزوجا بقليل من الماء والهريسة وفلفل الزينة وتغمر بقرابة نصف لتر من الماء . حالما يغلي الماء تترك القدر مغطاة فوق نار خفيفة حوالي ثلاثة ارباع الساعة يحرك أثناءها الدجاج من حين لآخر مع مراعاة تعويض الماء عند الحاجة . يضاف آنذاك الفلفل وقطع الطماطم الطرية ويستمر الطبخ بدون مرق حوالي ربع ساعة ثم تضاف قبصة من الفلفل الأسود ويعدل التمليح .

التقديم : تصف قطع الدجاج في صحن التقديم وتحاط بالفلفل الحار وقطع الفلفل الحلو ثم تزين بحلقات الطماطم وتقدم سخنة .

قناوية بالدجاج
كوشة بالدجاج
مرقة كرفس بالدجاج
مرقة لوبيا بيضاء بالدجاج
مرقة جلبانة زعرة بالدجاج
كبامة زعرة بالدجاج
مرقة بسباس بالدجاج
دجاج بالكبار

وصفات مطابقة للوصفات التي يستعمل فيها اللحم ويعوض هذا الأخير بدجاجة صغيرة أو بما يساوي وزنها من الطيور الداجنة الأخرى كالبط ودجاج الهند والوز والحمام وغيرها مع الملاحظة بان طهو الدجاج الصغير والحمام يتطلب بـ 45 و 60 دقيقة اما الدجاج الكبير الحجم والوز والبط ودجاج الهند يتطلب ساعة ونصف الساعة تقريبا .

طيور الصيد والأرانب

ترد مشوي

ثماني طيور
50 غراما من الزبدة
ليمون حامض
فلفل اسود وملح

تريّش العصافير كما يريّش الدجاج وتقطع ارجلها ورؤوسها واجنحتها وتفرغ من احشائها وبعد ان تنظف جيدا تتبل بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ثم تدهن بالزيت او بمقدار من الزبدة وتشوى على مشواة فوق الغاز أو على الجمر الخالي من الدخان مدة عشر دقائق تقلب اثناءها مرتين أو ثلاثا وتقدم حالا مع الليمون الحامض .

ترد مقلي

ثماني طيور
500 غرام من الجلبانة
60 غراما من الزبدة
ليمون حامض
فلفل أسود
ملح

تجهز الطيور كما ذكر في الوصفة السابقة ويقص كل منها على نصفين بالطول ثم تسحب عظامها عند الرغبة أو تبقى كما هي . تفرطح بعد ذلك القطع بوجه الساطور وتفرك بالملح والفلفل الأسود . تحمى الزبدة في طاوة وتقلى فيها قطع الترد حوالي عشر دقائق على الوجهين وعندما يحمر لونها ترفع بمرغاة ثم ترش بعصير الليمون وتقدم ساخنة مع نصيب من البطاطا المقلية او الجلبانة المسلوقة تتبل بالفلفل الأسود والملح بعد سلقها وتسكب فوقها الزبدة السائحة (1) الفاضلة في المقلاة .

السائحة : الذائبة .

قوبع مكفن

ثماني طيور
100 غرام من الدقيق
60 غراما من الزبدة
عشر لتر من الزيت
بيضتان
ليمون حامض
فلفل أسود
ملح

تجهز الطيور كما ذكر من قبل وتقص على نصفين بالطول ثم تسحب عظامها الى من أراد ذلك . تفرطح آنذاك القطع بوجه الساطور وبعد ان تتبل بالفلفل الأسود والملح ترش بمقدار من الزيت ومن عصير الليمون وتترك جانبا حوالي ساعتين .

يخفق البيض مع قليل من الفلفل الاسود والملح وتحمى الزبدة في مقلاة . تغطس آنذاك قطع القوبع في البيض المخفوق وتلف بالدقيق أو بشيء من الخبز البائت ثم تحمّر بالتعاقب في الزبدة على الوجهين وتقدم ساخنة مع حاشية من عصيدة البطاطا أو من البطاطا المقلية أو من الجلبانة المسلوقة حسب الرغبة .

عصفور الزيتون سفافد

12 من عصافير الزيتون
اربع ملاعق من الزيت
100 غرام من ألية الضأن
ليمون حامض
فلفل أسود
ملح

تريّش عصافير الزيتون وتقص اطرافها ومناقيرها ثم تحذف امعاؤها وتنظف جيدا . تتبل بعد ذلك العصافير بالفلفل الأسود والملح وتدهن بمقدار من الزيت أو من الزبدة وبعد ان تشك في الأسياخ (1) مع قطع رقيقة من ألية الضأن عند الرغبة تشوى حوالي عشر دقائق على نار هادئة وتقدم ساخنة مع ارباع من الليمون .

مرقة زيتون بعصافير الزيتون

12 من عصافير الزيتون
200 غرام من الزيتون الأخضر
عشر لتر من الزيت
بصلة صغيرة
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من فلفل الزينة
نصف ملعقة من التابل
فلفل أسود وملح

(1) الأسياخ : السفافد الصغيرة .

تحضر عصافير الزيتون كما ذكر من قبل وبعد ان تنظف جيدا تتبل من الداخل ومن الخارج بالتابل والفلفل الأسود والملح . تغسل حبات الزيتون وتحذف نوياتها بالأداة المعدة لذلك . يقشر البصل ويفرم . يحمى الزيت في قدر على نار مرتفعة الحرارة وتقلى فيه العصافير مدة خمس دقائق مع فريم البصل . يضاف اليها بعد ذلك معجون الطماطم وفلفل الزينة والزيتون وتمرق بقليل من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة حوالي 20 دقيقة مع التحريك من حين لآخر . حالما ينضج لحم الطيور تعلك الصالصة بعض الوقت اذا اقتضى الحال ثم يعدل الملح ويجعل القدر .

التقديم : تصف العصافير في ماعون التقديم وترتب حولها حبات الزيتون ثم تسكب فوقها الصالصة وتقدم ساخنة .

حجل مقلي
مع الشربة الزعرة

- حجلتان
- 100 غرام من البطاطا
- 100 غرام من المعدنوس
- 100 غرام من الكرفس
- 100 غرام من أوراق الخس
- 100 غرام من الشربة
- 100 غرام من الزبدة
- ليمون حامض
- فلفل اسود
- ملح

يحضر الحجل كما يحضر الدجاج وتسحب احشاؤه وبعد ان ينظف جيدا يقطع الى اربعة أجزاء ويفرك بالفلفل الأسود والملح . ينظف وينقى ويفرم الكرفس والمعدنوس فرما دقيقا . تقشر البطاطا وتقص في شكل عصيات صغيرة متعادلة .

تسلق قطع الحجل في لتر ونصف من الماء في طنجرة مع فريم الكرفس والمعدنوس وحالما ينضج لحمها ترفع بمرغاة وتقطر جيدا بينما تبقى المرقة فوق الموقد وتقوى تحتها النار . عندما تفور القدر تسكب فيها الشربة تدريجيا وتبقى تغلي بدون غطاء حوالي ربع ساعة . في هذه الأثناء يحمى مقدار من الزبدة أو من السمن في مقلاة . تتبل قطع الحجل من جديد بالفلفل الأسود والملح وتقلى في الدهن وتقلب فيه وحالما يحمر لونها تترك جانبا وتقلى البطاطا في ما بقي من الزبدة . عندما تنضج الشربة تضاف اليها جمعلة من الزبدة أو السمن وقبصة من الزعفران عند الرغبة ثم يعدل تمليحها .

التقديم : تسكب الشربة في سلطانية وتقدم ساخنة مع ارباع من الليمون . تصف قطع الحجل في طبق التقديم وترتب حولها عصيات البطاطا المقلية وتزين بأوراق

من الخس الفرنجي أو الهندباء ثم يسكب فوقها ما بقي من دهن القلي وتقدم حالا كذلك مع ارباع من الليمون .

حجل في الكوشة

- اربع حجلات
- 500 غرام من البطاطا
- 100 غرام من ألية الضأن
- 100 غرام من الزبدة
- قبصتان من الزعفران
- فلفل أسود وملح

تقص قطعة الألية الى اربع شرحات رقيقة . تقشر البطاطا وتقص ارباعا أو في شكل حلقات غليظة متساوية وترش بقليل من الملح الناعم . يحل الزعفران في ملعقتين من الماء . تحضر الحجلات كما يحضر الدجاج وبعد ان تسحب احشاؤها وتنظف جيدا تكتف أرجلها واجنحتها وتربط على صدر كل منها شريحة من ألية الضأن حتى لا يحترق لحمها اثناء الطهو . يفرك آنذاك الحجل بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويدهن بمقدار من الزبدة أو السمن .

توضع اثر ذلك الحجلات في طبق مدهون بالزبدة وترتب حوله حلقات البطاطا ويسكب فوقها محلول الزعفران ثم يوضع الطبق في فرن متوسط الحرارة لمدة 20 دقيقة تقلب اثناءها الحجلات مرة واحدة بعد عشر دقائق . تحذف بعد ذلك قطع الألية وتبقى الحجلات بضع دقائق في الفرن حتى يحمر سطحها نوعا ما .

التقديم : تصف الحجلات في طبق التقديم وترتب حولها حلقات البطاطا ثم يسكب فوقها ما بقي من دهن وتقدم ساخنة .

سمانة قلاية

- اربع سمانات
- 50 غراما من فريم المعدنوس
- 50 غراما من فريم البصل
- عشر لتر من الزيت
- قبصتان من الزعفران
- ليمون حامض
- فلفل أسود
- ملح

تحضر السمانات كما يحضر غيرها من الطيور ثم تسحب احشاؤها وبعد ان تنظف جيدا يقطع كل منها الى اربعة اجزاء وتفرك القطع بالفلفل الأسود والملح . يحمى الزيت

في قدر فوق نار قوية وتقلى فيه قطع السمان بضع دقائق مع فريم البصل ثم يضاف اليها الزعفران وتغمر بالماء . حالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي ربع ساعة مع التحريك حينا بعد حين . تعلك بعد ذلك الصالصة اذا اقتضى الحال ثم يعدل ملحها .

التقديم : تصف قطع السمان في طبق التقديم وتسكب فوقها الصالصة ثم يرش فوقها المعدنوس المفروم وتقدم ساخنة مع الليمون الحامض على حدة .

قطا مسلي

- زوج قطا
- ديسيلتران من الزيت
- ملعقة من الهريسة
- ملعقة قهوة من الفلفل الأسود
- نصف ملعقة من التابل
- ملح

تحضر الطيور كالمعتاد ثم تسحب احشاؤها وبعد ان تنظف جيدا تجرد من العظام ثم يقطع لحمها قطعا متعادلة ويفرك بالفلفل الأسود والتابل والملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلى فيه قطع القطا مدة خمس دقائق ثم تضاف اليها الهريسة وتغمر بالماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي 40 دقيقة مع التحريك من وقت لآخر . عندما تنضج قطع القطا تعلك الصالصة بدون غطاء حتى يجف الماء ولا يبقى الا الدهن ثم يعدل الملح ويجعل القدر .

التقديم : يقدم المسلّي ساخنا أو باردا حسب الرغبة .

الحمام المحشي

- زوج حمام
- 300 غرام من هبرة البقر
- 100 غرام من الزبدة
- 50 غراما من البرمزان المرحي
- 50 غراما من المعدنوس
- أربع بيضات
- بصلة مفرومة
- ملعقتان من الأرز
- قبصتان من الزعفران
- ليمون حامض
- أوراق من الخس للزينة
- فلفل أسود وملح

يحضر زوج الحمام كغيره من الطيور وتسحب احشاؤه ثم ينظف جيدا ويفرك بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويترك جانبا . يفرم اللحم فرما دقيقا . ينظف وينقى ويفرم المعدنوس والبصل . تسلق بيضتان في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيرة .

يسلق كذلك الأرز مدة ربع ساعة في الماء الغالي المالح ويقطر ويمكن تعويضه بمقدار مماثل من الخبز البائت المسحوق . يحل الزعفران في كأس من الماء . يتبل اللحم المفروم بالفلفل الأسود والملح ويطهى مع المعدنوس والبصل وقليل من الزبدة أو السمن كما يطهى حشو البريك الدياري وحالما يبرد يضاف اليه الأرز والجبن ومكعبات البيض المسلوق ويخلط كل ذلك مع ما بقي من البيض النيء ثم الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

يحمى الفرن بحرارة معتدلة . تحشى الحمامتان وتربط ارجلها واجنحتها وتخاط الفتحات . تدهن أنذاك الطيور بالزبدة من جميع نواحيها وتوضع في طبق مدهون ايضا بشيء من الزبدة أو السمن وترش بمحلول الزعفران . يوضع بعد ذلك الطبق في الفرن لمدة نصف ساعة تقلب اثناءها الحمامات مرتين وتسقى من حين لآخر بمقدار من الصالصة يغرف بملعقة خشبية من قاع الطبق .

التقديم : تحذف الخيوط وتقص الحمامات على نصفين بسكين حاد . تصف أنذاك القطع في طبق التقديم وتسكب فوقها الصالصة ثم تزين بأوراق الخس وبأرباع من الليمون وتقدم حالا .

أرنب مثاومة

- أرنب متوسطة الحجم
- اربع ملاعق من الزيت للمرقة
- أربعة فصوص من الثوم
- بصلة صغيرة مفرومة
- ملعقتان من الخل للمرقة
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- زيت وخل للملاح (1)
- فلفل أسود وملح

تسلخ الأرنب من طرف الكراش وتسحب احشاؤها ثم تنظف جيدا وتقطع قطعا منتظمة . تفرك بعد ذلك القطع بالفلفل الأسود والملح وتوضع في ماعون ثم تسقى بمقدار من الزيت والخل وتترك جانبا ساعتين أو اكثر مع التقليب من وقت لآخر حتى يتشرب لحمها بطعم الافاوية . تقشر فصوص الثوم وتدق مع قليل من الملح .

يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلى فيه قطع الأرانب بضع دقائق مع فريم البصل . يضاف اليها إثر ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة وتغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي ساعة مع

(1) الملاح : خليط من الزيت والخل والتوابل ينقع فيه اللحم ومثله .

التحريك حينا بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة . عندما تنضج قطع الأرنب يكف عن المرق ثم يضاف الثوم مع ملعقتين من الخل وتعلّك الصالصة بدون غطاء بعض الوقت وحالما يجف ماؤها نسبيا يجعل القدر وتقدم المثاومة ساخنة .

قنفود بالزبيب

زوج من القنفد	عشر لتر من الزيت
100 غرام من الحمص المنقوع	ملعقة من الخل
100 غرام من البصل المفروم	فلفل أسود
100 غرام من الزبيب	ملح

يذبح القنفود ويسلخ وتسحب احشاؤه ثم يقطع رأسه وارجله وبعد ان ينظف جيدا يقطع قطعا منتظمة . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية . تفرك قطع القنفود بالفلفل الأسود والملح وبعد ان تقلّى خمس دقائق في الزيت مع البصل المفـروم يضاف اليهـا الحمص وتغمر بالماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار هادئة ما يقرب من 45 دقيقة مع التحريك من وقت لآخر واضافة قليل من الماء كلما اقتضى الحال . حالما توشك قطع القنفود على النضج يكف عن المرق ثم يضاف الزبيب والخل ويبقى القدر على النار الوقت الكافي بدون غطاء حتى يجف الماء نسبيا . يعدل أنذاك الملح ويرفع الوعاء عن النار .

الأسماك والقشريات والرخويات



Ragout de tripes

تدهن المشواة بالزيت وتسخن مسبقا حوالي 10 دقائق . ينشف السمك بقطعة من القماش ويجرح سطحه بالسكين في عدة اماكن متوازية ويتبل حسب متطلبات الوصفة ثم يدهن بالزيت . يوضع بعد ذلك السمك فوق المشواة مدة 5 دقائق ثم يقلب ويشوى الوجه الثاني نفس المدة . يدهن السمك بالزيت عدة مرات اثناء الشيّ بواسطة فرشة صغيرة خاصة أو بريشة دجاج نظيفة .

ورقة مشوية

750 غراما من الورقة	ليمون حامض
50 غراما من المعدنوس	فلفل أسود
زيت	ملح

تؤخذ الورقة الصغيرة الحجم بمقدار سمكة واحدة أو سمكتين بالنسبة للشخص الواحد . تسقط الورقة وتفرغ وتنظف وتنشف وتجرح ثم تفرك بالفلفل الأسود والملح وتدهن بالزيت . تدهن المشواة بالزيت وتسخن مسبقا فوق النار . يصفف السمك فوق المشواة مدة تتراوح بين 4 و 5 دقائق ثم يقلب ويشوى الوجه الثاني طيلة نفس الوقت . يدهن السمك بالزيت أثناء الشيّ عدة مرات ويرفع عن النار عندما يتم النضج .

التقديم : يفرش طبق التقديم بالمعدنوس المفروم ثم يرتب فوقه السمك المشوي ويقدم ساخنا مع أرباع من الليمون .

مداس مشوي

750 غراما من المداس	زيت لدهن السمك والمشواة
50 غراما من المعدنوس	ليمون حامض
50 غراما من الدقيق	فلفل أسود وملح

يفرغ المداس ويقلم من جلده الأسود فقط ويجرد من الشوك عند الطلب ثم ينظف وينشف . يجرح بعد ذلك اذا كان كبير الحجم بجروح سطحية متقاطعة ثم يتبل بالفلفل الأسود والملح ويدهن بالزيت ويغشى من الجنبين بقليل من الدقيق .

يشوى بعد ذلك المداس ويقدم كما تشوى وتقدم الورقة .

غزال مشوي

- 750 غراما من الغزال
- 50 غراما من المعدنوس
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- نصف ملعقة من الكمون المهرس
- ليمون حامض
- زيت
- فلفل أسود
- ملح

يقلم الغزال ويفرغ وينظف ويجرح ثم يتبل من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود وفلفل الزينة والكمون والملح . يدهن بعد ذلك بالزيت ويترك حوالي نصف ساعة على حدة حتى يتشرب لحمه بالتوابل المذكورة ثم يشوى ويقدم كما ذكر بالنسبة للورقة والمداس .

السمك المقلي

يقلى السمك بطريقتين :

القلي البسيط : يقلى السمك في كمية قليلة من الزيت وتستعمل لهذا الغرض طاوة عادية مسطحة . تقلى بهذه الطريقة الأسماك الصغيرة وشرائح السمك الرقيقة . توضع أنذاك المقلاة على النار وعندما يحمى الزيت توضع فيه كمية من السمك وتترك الوقت الكافي . حالما ينضج الوجه السفلي يقلب السمك بالشوكة أو **بملوق** ان وجد ويبقى حتى ينضج الوجه الثاني ثم يرفع السمك بمرغاة (ملعقة كبيرة مثقبة) ويترك على حدة . تضاف بعد ذلك كمية أخرى من الزيت اذا اقتضى الحال وعندما يحمى تقلى فيه كمية ثانية من السمك بنفس الطريقة. نلاحظ بأن عمليات وضع السمك في الزيت وتقليبه ورفعه خارج المقلاة تتم بلطف وبحذر حتى لا يتفتت سطح السمك ويشوه شكله وحتى لا يتطاير طشيش الزيت الحامي على الأيدي . ويجب ان يكون الزيت حاميا جدا (يصعد منه دخان خفيف) عندما يكون السمك صغيرا أو شرائح السمك رقيقة أما اذا كان السمك اكبر حجما فيكون الزيت أقل حرارة .

الطريقة الثانية : يقلى السمك في كمية غزيرة من الزيت وتستعمل لهذا الغرض مقلاة مزودة بسلة من السلك . تقلى بهذه الطريقة الأسماك الأكبر حجما نسبيا وشرائح السمك الغليظة والكفتة والأسماك المكفنة . توضع أنذاك المقلاة على النار وعندما يحمى الزيت يوضع السمك في السلة وتغطس السلة في الزيت وتترك حتى ينضج السمك بدون ان نلتجىء احيانا الى تقليبه أثناء القلي . عندما ينضج السمك ترفع السلة بما فيها من السمك بينما يبقى الزيت في المقلاة .



Andouillettes à la sauce blanche

الرئة البيضاء

السمك المكفن : وهو ما يعبر عنه بالتخبيز . يتم التخبيز بعدة طرق منها :

التخبيز البسيط : يتمثل في تغطية السمك قبل القلي بغشاء خفيف من الدقيق .

التخبيز بالحليب والدقيق (طريقة فرنسية) : يغطس السمك في الحليب ثم يغلف بغشاء خفيف من الدقيق .

التخبيز بالبيض والدقيق : يغطس السمك في البيض المخفوق ثم يغشى بقليل من الدقيق .

التخبيز على الطريقة الأنقليزية : يغشى السمك بالدقيق ويغطس في البيض المخفوق ثم يلف في الخبز المشوي المسحوق .

تريلية مقلية

750 غراما من التريلية
زيت للقلي
فلفل أسود
ملح

تفلس التريلية وتقلم وتفرغ وتنظف وتنشف ثم تتبل من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح . تقلى بعد ذلك في الزيت بطريقة من الطريقتين المذكورتين وتقدم .

التقديم : تصف التريلية المقلية فوق طبق التقديم وترتب حولها كمية من الخضر المقلية حسب الرغبة : بطاطا ـ قرع بوطزينة ـ قرع أحمر ـ باذنجان ـ طماطم ـ فلفل أخضر حلو أوحريف الخ ... تقدم مع مقدار من صالصة الطماطم أو من الشرمولة .

مداس مقلي

750 غراما من المداس
50 غراما من الدقيق
زيت للقلي
فلفل أسود وملح

يقشر المداس من القشرة السوداء فقط اذا كان صغير الحجم والا فمن الجهتين ويقلم ويفرغ ويجرد من أحساكه عند الرغبة ثم ينظف جيدا وينشف . يتبل بعد ذلك من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح ثم يغشى بقليل من الدقيق ويقلى بالطريقة البسيطة أو في الزيت الغزير ويقدم كما ذكر في الوصفة السابقة .

غزال مقلي

750 غراما من الغزال
أربعة فصوص من الثوم
نصف ملعقة من الكمون
فلفل أسود وملح وزيت للقلي

ينقى الكمون ويهرس . يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح .

يقلم الغزال ويفرغ من أحشائه . يجرد من أحساكه عند الرغبة وينظف جيدا وينشف . يفرك بعد ذلك من الداخل ومن الخارج بالثوم والكمون ويترك على حدة بعض الوقت حتى يتشرب لحمه بطعم التوابل . يقلى بعد ذلك في الزيت ويقدم مصحوبا بشيء من البطاطا أو من الخضر المقلية ومع كمية من صالصة الطماطم على حدة .

نزلي مقلي

750 غراما من النزلي
أربعة فصوص من الثوم
نصف ملعقة من الكمون
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود (اختياري)
ملح وزيت للقلي

ينقى الكمون ويهرس . يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح .

يقلم النزلي ويفلس بلطف لأن لحمه رهيف جدا ثم يفرغ وينظف وينشف . يتبل بعد ذلك بفلفل الزينة والثوم والكمون ويترك قرابة نصف ساعة جانبا . يقلى بعد ذلك في الزيت بالطريقة البسيطة أو في الزيت الغزير ويقدم كما ذكر بالنسبة للتريلية المقلية .

« حوت كامل »

كيلو واحد من القاروص (مثلا)
500 غرام من البطاطا
50 غراما من الدقيق
زيت للقلي
فلفل أسود
ملح

تنظف البطاطا وتقشر في شكل شرائح رقيقة .

يفلس القاروص ويقلم ويفرغ وينظف وينشف ويقص في شكل شرائح متساوية سمك الواحدة أربعة سم تقريبا . تفرك بعد ذلك قطع السمك بالفلفل الأسود والملح وتغشى

بقليل من الدقيق . تحمى في مقلاة عميقة وفوق نار متوسطة الحرارة كمية من الزيت كافية لتطفو فوقها قطع السمك . حالما يحمى الزيت تقلى فيه في البداية شرائح البطاطا وتحفظ على حدة . تقلى بعد ذلك قطع القاروص وترفع عن النار عندما يحمر لونها .

التقديم : تصف قطع السمك فوق طبق التقديم وترتب حولها شرائح البطاطا وتقدم ساخنة مع مقدار من التستيرة (راجع باب الخضر المقلية) .

ملاحظة : تستعمل في هذه الأكلة بعض الأسماك الصغيرة كالكميري والغزال والورقة والأسماك المتوسطة الحجم الفاخرة الصنف كالقاروص والبوري والجراف والليموني وأحيانا بعض الأسماك الكبيرة الحجم كالتن والبلميت . تسمى الأكلة حوتا كاملا أو يعطى لها اسم السمك المستعمل فيها وتسمى أنذاك على سبيل المثال كميري كامل أو قاروص كامل أو بوري كامل الخ .

مداس مكفن

750 غراما من المداس	زيت للقلي
50 غراما من الدقيق	فلفل أسود
أربع بيضات	ملح

يؤخذ المداس الصغير الحجم ويقلم ثم يسلخ من الجنبين ويفرغ وينظف جيدا وينشف . يتبل بعد ذلك بالفلفل الأسود والملح . يخفق البيض في صحفة مع ملعقة من الزيت وقبصة من الفلفل الأسود وقليل من الملح الناعم . يغطس بعد ذلك المداس في البيض المخفوق ويلف بغشاء خفيف من الدقيق ثم يقلى في الزيت حتى يحمر لونه .

بالاية مكفنة

ينسج على منوال الوصفة السابقة .

ترلية مكفنة

750 غراما من الترلية	زيت للقلي
50 غراما من الدقيق	فلفل أسود
أربع بيضات	ملح

يخفق البيض مع ملعقة من الزيت وقليل من الفلفل الأسود والملح .

تؤخذ الترلية الصغيرة الحجم وتفلس ثم تقلم ويقطع رأسها وتفرغ وتنظف جيدا وتنشف . من المستحسن مع ذلك أن تنقى من الشوك . تتبل الترلية بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ثم تغطس في البيض المخفوق وتلف في الدقيق ويمكن تعويض هذا الأخير بمقدار مماثل من الخبز المشوي المسحوق . تقلى بعد ذلك الترلية في الزيت وترفع عنه عندما يحمر لونها وتقدم حالا .

غزال مكفن
كميري مكفن
منكوس مكفن
نزلّي مكفن
شورو مكفن
سردينة مكفنة

ينسج على منوال الترلية المكفنة مع تعويض الترلية بنوع من الأسماك المذكورة شرط أن يكون صغير الحجم .

كلمار مكفن

750 غراما من الكلمار	زيت للقلي
50 غراما من الدقيق	فلفل أسود
اربع بيضات	ملح

يحضر الكلمار كما ذكر في بداية هذا الباب وينظف جيدا . يقص كيسه الى حلقات رقيقة ولامساته الى عصيات صغيرة . تسلق كل القطع في الماء الغالي حوالي ربع ساعة ثم تنشف وتتبل بالفلفل الأسود والملح . يحمى الزيت ويخفق البيض . تغطس بعد ذلك قطع الكلمار في البيض وتلف في الفارينة (الدقيق) وتقلى في الزيت وتقدم ساخنة .

كفتة بالنزلي

كيلو واحد من النزلي	أربع بيضات
100 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من الكمون
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من الدقيق	فلفل أسود
250 غراما من البطاطا	ملح ـ زيت للقلي

تنظف البطاطا وتسلق في الماء الغالي بين 20 و 30 دقيقة حسب نوعها . يفلس النزلي ويقلم ويفرغ وينظف ثم ينقى لحمه بكل دقة من الأحساك ويفرم . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم . يقشر البصل ويفرم فرما ناعما . ينقى الكمون ويهرس . تقشر البطاطا وترفس جيدا . تخلط المقادير المذكورة مع ثلاث أو اربع بيضات حتى يكون الخليط متماسكا . يتبل بعد ذلك الخليط بفلفل الزينة والفلفل الأسود والملح حسب الطعم ثم يكيف في شكل أقراص صغيرة مستديرة .

يحمى الزيت في طاوة عميقة . تلف آنذاك الاقراص في الفارينة (الدقيق) وتقلى في الزيت وتقلب بهدوء حتى يحمر لونها من الجنبين .

التقديم : تقدم الكفتة ساخنة مع مقدار من صالصة الطماطم

كفتة بالسردينة

- كيلو واحد من السردينة
- 100 غرام من المعدنوس
- 100 غرام من البصل
- 100 غرام من الخبز المسحوق
- 100 غرام من الدقيق
- اربع بيضات
- نصف ملعقة من الكمون
- نصف ملعقة من الهريسة
- زيت للقلي
- ملح

تقشر السردينة وتقلم وتفرغ وتنظف ثم ينقى لحمها من الشوك بكل عناية ويفرم . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . ينقى الكمون ويهرس . تخلط المواد المذكورة مع البيض ومع مقدار كاف من الخبز المشوي المسحوق حتى يكون الخليط متماسكا . يتبل آنذاك الخليط بالهريسة ويملح حسب الطعم ثم يكيف في شكل اقراص صغيرة مستديرة .

يحمى الزيت في مقلاة عميقة وتحمر فيه الأقراص من الجنبين وتقلب بحذر حتى لا يشوه شكلها ثم تقدم ساخنة .

كفتة بالمناني

وصفة مماثلة للوصفات السابقة تستعمل فيها نفس المواد مع تعويض النزلي والسردينة بنصف كيلو من المناني . تقشر آنذاك قطعة المناني وتنقى من الشوك إن وجد وتنظف وتسلق في الماء الغالي حوالي ربع ساعة ثم تنشف وتفرم جيدا .

كفتة بالرنقة

وصفة مماثلة للوصفات السابقة تستعمل فيها نفس المقادير مع تعويض الأسماك الطازجة بواحدة من الرنقة (الرنكة) المملحة المستوردة . تشوى آنذاك الرنكة على الوجهين فوق النار وتقشر وتفرغ وتنقى من الشوك . ينقع بعد ذلك لحمها حوالي ساعتين في الماء البارد ويشطف لازالة فرط التمليح ويفرم .

كميري في الكوشة

- كيلو واحد من الكميري
- 500 غرام من البطاطا
- 50 غراما من الزبدة أو السمن
- اربع ملاعق من الزيت
- ليمون
- فلفل أسود وملح

يقشر الكميري ويقلم ويفرغ وينظف جيدا ثم يتبل بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج . تقشر البطاطا وتنظف وتقص أرباعا أو في شكل حلقات سميكة ثم تفرك بالفلفل الأسود وبقليل من الملح . يحمى الفرن بحرارة مرتفعة . يدهن طبق بالزبدة يفرش بقطع البطاطا . يصف السمك فوق قطع البطاطا . يسكب الزيت فوق السمك مع عصير ليمونة كبيرة ويسكب حوالي ربع لتر من الماء جانبيا في قاع الطبق لا فوق السمك . يوضع الطبق في الفرن وبعد حوالي 3 دقائق يخفض من الحرارة ويستمر الطهو في حرارة متوسطة قرابة عشرين دقيقة يسقى أثناءها السمك من حين لآخر بمقدار من الدهن يرفع بملعقة خشبية من قاع الطبق .

التقديم : حالما يتم النضج يصف الكميري في ماعون التقديم وترتب حوله قطع البطاطا . يصفى السائل الباقي ويسكب فوق السمك أو يقدم في ماعون خاص على حدة . يقدم السمك ساخنا مع أرباع من الليمون .

غزال في الكوشة

- كيلو واحد من الغزال
- نصف كيلو من البطاطا
- ست ملاعق من الزيت
- فصان أو ثلاثة من الثوم
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- فلفل أسود
- ملح



Koucha au Poulet

الكوشة بالدجاج



Brika malha (Sfax)

البريكة المالحة (صفاقس)

يقلم الغزال ويفرغ وينظف ويتبل من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح تقشر البطاطا وتقص أرباعا . يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح . يحمى الفرن بحرارة مرتفعة . تصف قطع البطاطا في طبق صالح للفرن . تحل الهريسة والطماطم والثوم في حوالي ربع لتر من الماء ويسكب الخليط فوق البطاطا . يرتب السمك فوق البطاطا و يسكب فوقها الزيت.يوضع الماعون في الفرن و بعد بضع دقائق يخفض من النار ويواصل الطبخ بحرارة متوسطة قرابة 20 دقيقة . اثناء تلك الفترة يسقى السمك من حين لآخر بكمية من الصالصة ترفع بملعقة خشبية من قاع الطبق .

التقديم : يرتب السمك في ماعون التقديم وتصف حوله البطاطا ثم تسكب فوقه الصالصة بعد أن يعدل تمليحها .

جراف في الكوشة

كيلو واحد من الجراف	قبصتان من الزعفران
نصف كيلو من البطاطا	ليمون
50 غراما من الزبدة أو السمن	فلفل أسود
أربع ملاعق من الزيت	ملح

يحمى الفرن بحرارة مرتفعة .

تؤخذ سمكة من نوع الورقة الكبيرة الحجم وتفلس وتقلم وتنظف وتتبل من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح . ويوضع داخلها قرابة حجم فولة من الزبدة او من السمن . تقشر البطاطا وتقطع أرباعا او في شكل شرائح غليظة . يدهن بالزبدة او بالسمن ماعون صالح للفرن . يفرش قاع الماعون بقطع البطاطا ويضاف حوالي ربع لتر من الماء . توضع السمكة فوق قطع البطاطا ويسكب فوقها الزيت ثم عصير ليمونة حامضة ثم الزعفران محلولا في ملعقتين من الماء . يوضع الماعون في الفرن وبعد بضع دقائق يخفض من حرارة الفرن ويواصل الطبخ بحرارة متوسطة قرابة 25 دقيقة . تسقى السمكة أثناء تلك الفترة من حين لآخر بكمية من السائل يغرف بملعقة من قاع الطبق .

التقديم : حالما يتم النضج توضع السمكة في طبق مستطيل صالح للتقديم وتقص شرائح متناسبة الحجم مع المحافظة على شكلها . ترتب حولها قطع البطاطا . يصفى الدهن ويسكب فوق شرائح السمك أو يقدم في ماعون خاص على حدة . تزين السمكة



ulet farci avec le chachu

آنذاك بأوراق من الهندباء أو من الخص وبحلقات من الطماطم وشيء من المعدنوس المفروم وبحلقات من البيض المسلوق وكل ذلك على سبيل المثال وحسب الرغبة .

بوري في الكوشة

كيلو واحد من البوري	أربع ملاعق من الزيت
نصف كيلو من البطاطا	أربعة فصوص من الثوم
100 غرام من البصل	ليمون حامض
50 غراما من المعدنوس	فلفل أسود
50 غراما من الزبدة أو السمن	ملح

يحمى الفرن بحرارة مرتفعة

يؤتى بسمكة من نوع البوري أو من نوع القاروص وتقشر وتقلم وتفرغ وتنظف وتتبل بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويوضع داخلها قرابة حجم فولة من الزبدة أو السمن . ينظف المعدنوس وينقى ويفرم . يقشر البصل وينظف ويفرم . يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تقشر البطاطا وتنظف وتقص أرباعا . يدهن طبق الفرن بالزبدة أو بالسمن ويفرش بقطع البطاطا . يخلط المعدنوس والبصل والثوم مع حوالي كأس من الماء ويسكب الخليط في الطبق . توضع السمكة فوق البطاطا وتسقى بالزيت وبعصير ليمونة حامضة .

يتم بعد ذلك الطبخ والتقديم كما ذكر بالنسبة للوصفة السابقة .

مناني في الكوشة

كيلو واحد من المناني	ملعقة من معجون الطماطم
نصف كيلو من البطاطا	نصف ملعقة من الكمون
ست ملاعق من الزيت	فلفل أسود
أربعة فصوص من الثوم	ملح

يحمى الفرن .

يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح . ينقى الكمون ويهرس . تؤخذ قطعة من المناني أو من غيره من الأسماك الكبيرة الحجم وتنظف وتقشر إذا اقتضى الحال وينزع منها الشوك ان وجد ثم تقطع الى أربع أو خمس قطع حسب عدد الأشخاص . تفرك بعد ذلك



لحمات بالتن

Escalopes garnies au thon

قطع الحوت بالفلفل الأسود والثوم والكمون والملح تنظف البطاطا وتقص في شكل شرائح غليظة وتصف في طبق صالح للفرن . تحل الطماطم في مقدار كـأس من الماء ويسكب الخليط في الطبق . توضع قطع السمك فوق قطع البطاطا وتسقى بالزيت . يتم اثر ذلك الطبخ والتقديم كما ذكر بالنسبة لوصفة الجراف في الكوشة .

كميري محشي في الكوشة

كيلو واحد من الكميري	50 غراما من الزبدة أو السمن
نصف كيلو من البطاطا	30 غراما من جبن البرمزان
50 غراما من المعدنوس	اربع ملاعق من الزيت
50 غراما من الخبز المشوي	ملح
بيضتان	ليمونة حامضة
فلفل أسود	50 غراما من البصل

يقشر الكميري ويقلم ويفرغ من ظهره أو من كرشه او من فتحة خياشيمه وتنـزع أصاكه عند الرغبة ثم ينظف جيدا ويتبل بالفلفل الأسود والملح .

تؤخذ سمكتان وتسلق في الماء الغالي مدة عشر دقائق ثم يفرم لحمها . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . يبشر الجبن ويخفق البيض . تخلط بعد ذلك المواد المذكورة مع مقدار من الخبز المشوي المسحوق ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . يحشى السمك ويخاط .

يحمى الفرن . تنظف البطاطا وتقص اربعا أو في شكل حلقات غليظة وتفرك بقليل من الفلفل الأسود والملح . يدهن طبق صالح للفرن بالزبدة أو بالسمن ويفرش بقطع البطاطا مع كأس من الماء . يصف السمك المحشي فوق قطع البطاطا ثم يسقى بالزيت وبعصير الليمون . يوضع أنذاك في فرن معتدل الحرارة ويترك حوالي 25 دقيقة يسقى أثناءها السمك بشيء من السائل يغرف من حين لآخر بملعقة خشبية من قاع الطبق .

التقديم : يرتب السمك المحشي في ماعون صالح للتقـديم . تصفى الصالصـة وتسكب فوق السمك أو تقدم في ماعون خاص على حدة . يزين السمك بقطع البطاطا ويقدم ساخنا .

ملاحظة : عند فقدان الفرن العادي يمكن طبخ السمك في الفـرن الفلسطيني .

(الكمكة) أو بين نارين طريقة عتيقة كنا تحدثنا عنها في باب اللحوم .

قاروص محشي في الكوشة

كيلو من القاروص	30 غراما من جبن البرمزان
نصف كيلو من البطاطا	أربعة فصوص من الثوم
50 غراما من المعدنوس	أربع بيضات
50 غراما من البصل	أربع ملاعق من الزيت
50 غراما من الكبار المملح	قبصتان من الزعفران
50 غراما من الخبز المشوي	ليمون
50 غراما من الزبدة أو السمن	فلفل أسود وملح

تؤخذ سمكة من نوع القاروص وتقلم وتفلس وتفرغ خلال شق في كرشها وتنظف جيدا ثم تتبل بالفلفل الأسود والملح .

ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . يحك الجبن بالمبشرة . يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح . يغسل الكبار وتزال ذيوله إن وجدت . تسلق بيضتان وتقطع صغارا . تخفق البيضتان الباقيتان . تخلط كل المقادير المذكورة مع مقدار من الخبز المشوي المسحوق . يتبل الخليط ويملح حسب الطعم ثم تحشى السمكة وتخاط . تقشر البطاطا وتفرك بالفلفل الأسود والملح .

يحمى الفرن بحرارة مرتفعة . يدهن طبق مستطيل صالح للفرن بالزبدة أو السمن ويفرش بقطع البطاطا ويسكب فيه مقدار كأس من الماء . توضـع السمكة فـوق قطع البطاطا وتسقى بالزيت ثم ترش بالزعفران محلولا في ملعقتين من الماء وبعصير الليمون . يوضع أنذاك الطبق في الفرن وبعد مضي خمس دقائق يخفض من حرارة الفرن ويستمر الطهو حوالي 25 دقيقة . أثناء تلك الفترة يسقى السمك بالدهن الذي يغرف من حين لآخر من قاع الطبق .

التقديم : عندما يتم النضج توضع السمكة في ماعون مناسب الحجم صـالح للتقديم وتقص بسكين حاد الى شرائح حسب عدد الاشخاص مع المحافظة على شكلها . ترتب حولها قطع البطاطا وتزين حسب الرغبة بأوراق من الهندباء وبحلقات من الليمون ومن البيض المسلوق . تصفى الصالصة وتقدم في ماعون خاص .

كلمار محشي

أربع أو خمس وحدات من الكلمار
100 غرام من الروز
100 غرام من البصل
50 غراما من المعدنوس
50 غراما من جبن البرمزان
أربع بيضات

أربع ملاعق من الزيت
ملعقة من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
فصان من الثوم
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود وملح

يحضر الكلمار كما ذكر في بداية هذا الباب ، تتبل الأكياس بالفلفل الأسود والملح من الداخل والخارج وتترك على حدة .

تسلق لامسبات الكلمار وأجنحته مدة نصف ساعة في الماء الغالي ثم تجفف وتقطع صغارا . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . تبشر قطعة من جبن البرمزان أو من جبن القروبير . تسلق بيضتان في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيرة . ينقى الروز ويغسل بالماء البارد في مصفاة تحت الحنفية ويقطر . تخفق البيضتان الباقيتان . تخلط جميع المواد المذكورة ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . تحشى بعد ذلك اكياس الكلمار وتخاط .

يحمى الزيت فوق نار حامية ويقلى فيه الكلمار المحشي مع بصلة صغيرة مفرومة . تضاف بعد ذلك الهريسة ومعجون الطماطم وفلفل الزينة مع فصين من الثوم المهرس ثم تمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية الكلمار . عندما يغلي الماء تفتر النار ويغطى الوعاء ويواصل الطهو مدة ساعة تقريبا مع إضافة قليل من الماء كلما اقتضى الحال . عندما يتم النضج يكف عن المرق حتى تخثر الصالصة نسبيا ثم يعدل التمليح ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم : ترفع الخيوط ويصف الكلمار في ماعون التقديم . تسكب فوقه الصالصة ويقدم ساخنا .

ملاحظة : يمكن طهو الكلمار المحشي مع الكسكس والروز والمقرونة .

سوبية محشية

ينسج على منوال وصفة الكلمار المحشي .

كمونية بالكلمار

500 غرام من الكلمار
50 غراما من البصل
أربع ملاعق من الزيت
ملعقة من معجون الطماطم

نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من الكمون المدقوق
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود وملح

يقطع الكلمار قطعا متناسبة ويفرك بالفلفل الأسود والملح ثم يحمر في الزيت في قدر فوق نار قوية مع بصلة صغيرة مفرومة . تضاف بعد ذلك الهريسة ممزوجة بقليل من الماء ومعجون الطماطم وفلفل الزينة ثم تمرق بكمية من الماء كافية لتغطية قطع الكلمار . عندما يغلي الماء تخفض النار وتغطى القدر ويواصل الطبخ مدة ساعة تقريبا مع إضافة قليل من الماء من حين لآخر . عندما تنضج قطع الكلمار يضاف الكمون وتترك القدر مكشوفة بدون مرق حتى تخثر الصالصة . يعدل بعد ذلك التمليح وتقدم الكمونية ساخنة .

كمونية بالسوبية
كمونية بالقرنيط

وصفات مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض الكلمار بمقدار مماثل من السوبية أو القرنيط الصغير الحجم .

مثاومة بالسوبية

500 غرام من السوبية
50 غراما من البصل
أربع ملاعق من الزيت
ستة فصوص من الثوم

ملعقة من الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود وملح

طريقة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض الكلمار بمقدار مماثل من السوبية وتعويض الكمون بستة فصوص من الثوم تقشر وتهرس مع قليل من الملح .

كلمار بالجلبانة

- نصف كيلو من الكلمار
- 750 غراما من الجلبانة
- 50 غراما من البصل
- 50 غراما من المعدنوس
- أربع ملاعق من الزيت
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- فلفل أسود
- ملح

يحضر الكلمار ويقطع قطعا متساوية ثم يفرك بالفلفل الأسود والملح . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . تقشر الجلبانة ويمكن استعمال الجلبانة المعلبة .

يحمى الزيت في قدر فوق نار حامية وتقلى فيه قطع الكلمار مع البصل المفروم بضع دقائق . تضاف أنذاك الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويسقى كل ذلك بنصف لتر من الماء . عندما تغلي الصالصة تخفف النار ويواصل الطهو مدة نصف ساعة . تضاف أنذاك الجلبانة والمعدنوس المفروم ويستمر الطهو حتى يتم النضج مع إضافة قليل من الماء من وقت لآخر . عندما يتم النضج تترك القدر مكشوفة بعض الوقت بدون مرق حتى تثخن الصالصة ثم تضاف قبصة من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

سوبية بالجلبانة

قرنيط بالجلبانة

ينسج على منوال وصفة الكلمار بالجلبانة مع تعويض الكلمار بمقدار مماثل من السوبية أو من القرنيط الصغير الحجم .

مناني بالكبار

- 750 غراما من المناني
- 100 غرام من الكبار
- 50 غراما من البصل
- ست ملاعق من الزيت
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من التابل
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- فلفل أسود
- ملح

تنظف قطعة من المناني وتقشر من الحسك إن وجد ثم تقص الى أربع أو خمس قطع

متساوية وتفرك بالفلفل الأسود والتابل والملح وتترك على حدة . ينظف الكبار وتزال ذيوله إن وجدت . يقشر البصل ويفرم .

يقلى البصل في الزيت في قدر فوق نار قوية . تضاف اليه الطماطم والهريسة وفلفل الزينة وتمرق القدر بنصف لتر من الماء . بعدما تغلي الصالصة على نار هادئة حوالي ربع ساعة تضاف قطع المناني مع الكبار ويواصل الطبخ مدة نصف ساعة تقريبا . حالما توشك قطع السمك على النضج تترك القدر مكشوفة بعض الوقت حتى تركز الصالصة نوعا ما ثم تضاف قومة من الفلفل الأسود ويعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

جغالي بالزيتون

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض المناني بقدر مماثل من الجغالي أو من نوع أخر من الأسماك الكبيرة الحجم حسب الرغبة ويعوض الكبار بقدر 200 غرام من الزيتون الأخضر المملح .

سفن بالأمالح

ينسج على منوال وصفة المناني بالكبار مع تعويض الكبار بمقدار 200 غرام من الامالح .

كبكابـــو

- 750 غراما من البلميت مثلا
- 100 غرام من الليمون المملح
- 50 غراما من البصل
- 50 غراما من الكبار المملح
- أربع ملاعق من الزيت للطهو
- ملعقة من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- ملعقة من الخل
- زيت لقلي السمك
- فلفل أسود
- ملح

تؤخذ قطع من السمك الكبير الحجم كالمناني والبلميت والقلعاية وتنظف وتنقى من الشوك وتقطع الى أربع أو خمس قطع متساوية . تفرك قطع السمك بالفلفل الأسود والملح وتقلى في الزيت في مقلاة عميقة ثم ترفع بلطف خارج المقلاة وتحفظ . يقشر البصل ويفرم . ينظف الكبار وتزال ذيوله إن وجدت . ينظف الليمون المملح ويقطع مكعبات صغيرة بدون أن يقشر .

تحمى أربع ملاعق من الزيت في قدر فوق نار قوية ويقلى فيه البصل المفروم . تضاف اليه الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق كل ذلك بربع لتر من الماء . عندما تغلي الصالصة تخفف تحتها الحرارة وتترك تغلي حوالي ربع ساعة . توضع فيها آنذاك قطع السمك المقلي مع قطع الكبار والليمون ويواصل الطهو مدة لا تزيد عن عشر دقائق . يضاف آنذاك الخل ويعدل التمليح ويرفع الوعاء عن النار .



Pigeonneau farci

الحمام المحشي مع الشربة



Escalope de didon farcie

دجاج الهند محشي

الأطرية



النواصر بالدجاج

Pâtes tunisiennes au poulet

محمص بالفول والجلبانة

500 غرام من المحمص
500 غرام من الفول البالغ الطري
250 غراما من الجلبانة
150 غراما من البصل
عشر لتر من الزيت
قديد حسب الرغبة

عصبان مغلي حسب الرغبة (1)
ملعقتان من معجون الطماطم
ملعقة من دهن القديد
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملح

يفص (2) الفول والجلبانة وينظف . يقشر البصل ويفرم . تقطع بضع (3) القديد قطعا صغيرة وتبقى العصبانات كما هي .

يحمى الزيت في قدر مع ملعقة من دهن القديد ان وجد وبعد ان يقلّى فيه فريم البصل بضع دقائق تضاف اليه قطع القديد والعصبان والطماطم والهريسة وفلفل الزينة والفول والجلبانة ويغمر كل ذلك بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء تغطى القدر وتترك على نار هادئة نصف ساعة تقريبا مع التقليب حينا بعد حين وتعويض الماء كلما اقتضى الحال . حالما تنضج قطع القديد تمرق القدر بلتر من الماء وعندما يغلي الماء من جديد تسكب فيه المحمص تدريجيا وتبقى تغلي حوالي 30 دقيقة بدون غطاء . يرفع بعد ذلك العصبان بمرغاة ويفتت ثم يعاد الى القدر وحالما تلين حبات المحمص ويجف الماء نسبيا يعدل الملح وتقدم المحمص ساخنة .

---

(1) العصبان المغلي : مقانق تغلّى في الزيت وتحفظ . (2) يفص : يفصص (3) البضعة من اللحم ونحوه : القطعة منه ، ج بضع .

محمص باللحم

500 غرام من المحمص
500 غرام من لحم الضأن
100 غرام من البصل المفروم
فنجان من الزيت
ملعقتان من معجون الطماطم

نصف ملعقة أكل من فلفل الزينة
نصف ملعقة قهوة من الفلفل الأسود
نصف ملعقة قهوة من القرفة
نصف ملعقة قهوة من الزعفران
ملح

يكتف اللحم (1) وبعد أن يتبل بالقرفة والفلفل الأسود والملح يقلى مدة خمس دقائق في الزيت مع البصل المفروم . تضاف اليه بعد ذلك الطماطم وفلفل الزينة ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار هادئة حوالي 45 دقيقة مع التقليب حينا بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . تمرق بعد ذلك القدر بلتر من الماء وعندما يغلي الماء يضاف اليه الزعفران وتصب فيه المحمص تدريجيا وتترك تغلي حوالي نصف ساعة مع التحريك من وقت لآخر . عندما تنضج المحمص ويكثف مرقها يعدل تمليحها وتقدم ساخنة .

مقرونة مصبوبة باللحم

500 غرام من المقرونة (1)
300 غرام من هبرة البقر
100 غرام من الحمص المنقوع (3)
50 غراما من البصل المفروم
عشر لتر من الزيت

جمعلةمن السمن (2)
ملعقتان من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود وملح

يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية . يقطع اللحم قطعا متناسبة حجمها حسب الرغبة وبعد أن يتبل بالفلفل الأسود والملح يضاف اليه فريم البصل ويقلى بضع دقائق في الزيت . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ثم يغمر بالماء ويترك حتى يغلي . يغطى أنذاك القدر ويبقى على نار لينة حوالي ساعة مع التحريك وتعويض الماء كلما اقتضى الحال . عندما توشك قطع اللحم على النضج تمرق القدر بلتر

---

(1) كتف تكتيفا اللحم أو نحوه : قطعه قطعا صغارا .
(1) المقرونة : المعكرونة (فل قرابط أو بيوش حسب الرغبة) .
(2) الجمعلة : قدر جوزة من السمن أو الزبدة أو نحوهما .
(3) يمكن تعويض الحمص بربع كيلو من الجلبانة الطازجة عند الرغبة .

من الماء وحالما يغلي الماء تضاف اليه المقرونة وتبقى تغلي بدون غطاء حوالي 20 دقيقة ثم يضاف اليها السمن ويعدل ملحها وتقدم ساخنة .

مقرونة مصبوبة بالدجاج

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض اللحم بمقدار مماثل من الدجاج أو احدى الدواجن الأخرى .

دويدة مصبوبة باللحم (1)
دويدة مصبوبة بالدجاج

وصفات مطابقة للوصفات السابقة مع تعويض المقرونة بمقدار مماثل من الدويدة .

مقرونة مصبوبة بالسمك

500 غرام من المقرونة
500 غرام من السمك
150 غراما من البصل المفروم
فنجان من الزيت
ملعقتان من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملح وفلفل أسود

تنظف قطعة من السمك الكبير الحجم كالمناني والجغالي والسفن وكلب البحر وبعد أن تنقى من الشوك بكل دقة تقطع في شكل مكعبات كبيرة متعادلة وتتبل بالفلفل الأسود والملح وتترك جانبا .

يحمى الزيت في قدر وبعد أن يقلى فيه البصل المفروم تضاف اليه الهريسة ومعجون الطماطم وفلفل الزينة ويغمر بنصف لتر من الماء . عندما يغلي الماء تسقط فيه قطع السمك ويواصل الطبخ على نار هادئة بين 20 و 30 دقيقة حسب نوعية السمك . عندما تنضج قطع الحوت ترفع بمرغاة وتترك على حدة ثم تمرق الصالصة بلتر من الماء . عندما يغلي الماء تسكب فيه المقرونة وتترك تغلي حوالي نصف ساعة مع التحريك حينا بعد حين وحالما تنضج ويثخن قوامها يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

---

(1) الدويدة : نوع من المقرونة الطويلة أرق من السبقيتي وأغلظ من الشعيرية .

التقديم : تصب المقرونة في ماعون التقديم ويسوى سطحها ثم تزين بقطع الحوت وتقدم ساخنة .

دويدة مصبوبة بالسمك

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض المقرونة بمقدار مماثل من الدويدة .

رشتة مفورة بلحم العجل

500 غرام من الرشتة
500 غرام من هبرة العجل
100 غرام من الحمص المنقوع
50 غراما من البصل المفروم
30 غراما من السمن
فنجان من الزيت
ملعقتان من معجون الطماطم
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود
ملح

يحمى الزيت في طنجرة الكسكس فوق نار قوية . يقطع اللحم قطعا متناسبة وبعد أن يتبل بالفلفل الأسود والملح يضاف اليه فريم البصل ويقلى بضع دقائق في نصف كمية الزيت . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم وفلفل الزينة ثم يغمر بلتر ونصف من الماء . تكسر الرشتة قطعا صغيرة متساوية ثم تدهن بما بقي من الزيت وتوضع في كسكاس . عندما يغلي مرق اللحم يوضع الكسكاس فوق الطنجرة وتسد اطرافها بشريط من القماش مبلل بالماء أو يطين بشريط من العجين حتى لا يتسرب البخار بين القدر والكسكاس ويترك هكذا على نار لينة حوالي نصف ساعة ثم يجعل الكسكاس بينما تبقى القدر فوق النار حتى يلين الحمص وتوشك قطع اللحم على النضج . في هذه الأثناء تصب الرشتة في ماعون وتفرق عن بعضها ثم تسكب في المرق ويواصل الطهو بدون غطاء حوالي ربع ساعة . حالما تنضج الرشتة تماما وينشف مرقها نسبيا يضاف اليها السمن ويعدل ملحها .

التقديم : توضع الرشتة في ماعون التقديم ويسوى سطحها ثم تصف فوقها قطع اللحم وتقدم ساخنة .

دويدة مفورة بلحم العلوش (1)
دويدة مفورة بالدجاج

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الرشتة بمقدار مماثل من الدويدة ولحم البقر بكمية مماثلة من لحم الخروف أو من الدجاج مع الملاحظة أن طبخ الدويدة يتطلب أقل وقت من طبخ الرشتة .

رشتة مفورة بلحم العلوش

500 غرام من الرشتة
500 غرام من لحم الخروف
250 غراما من البطاطا
100 غرام من الفلفل الطري
100 غرام من الحمص المنقوع
30 غراما من السمن
فنجان من الزيت
بصلة صغيرة مفرومة
ملعقتان من معجون الطماطم
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود
ملح

تحمى نصف كمية الزيت في طنجرة الكسكسي . يقطع اللحم قطعا متناسبة وبعد أن يتبل بالفلفل الأسود والملح يقلى بضع دقائق في الزيت مع البصل المفروم . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم وفلفل الزينة وحبات البطاطا وقرون الفلفل ويغمر كل ذلك بلتر واحد من الماء . تقطع الرشتة قطعا صغيرة متساوية ثم تدهن بالزيت وتوضع في كسكاس . عندما يغلي المرق يوضع الكسكاس فوق الطنجرة وتسد أحرافها بشريط من القماش مبلل بقليل من الماء أو يطين بشريط من العجين كي لا يخرج البخار من بين الطنجرة والكسكاس ويترك هكذا على نار لينة مدة 25 دقيقة ثم يجعل الكسكاس . ترفع قرون الفلفل وحبات البطاطا وقطع اللحم بمرغاة وتترك جانبا بينما تبقى الصالصة فوق النار بدون غطاء الى أن يغلظ قوامها . تصب الرشتة أنذاك في ماعون وتفرق القطع اللاصقة عن بعضها ثم يضاف اليها السمن وقبصة من الزعفران عند الرغبة . عندما تستوى (1) الصالصة يعدل تمليحها ثم تسكب فوق الرشتة ويخلط كلاهما جيدا .

التقديم : تصب الرشتة في ماعون التقديم ويسوى سطحها ثم ترتب فوقها قرون الفلفل وقطع اللحم وأرباع من البطاطا وتقدم ساخنة .

(1) العلوش : الخروف .
(1) تستوى : تنضج .

نواصر مفورة بالدجاج

دجاجة متوسطة الحجم
750 غراما من النواصر
250 غراما من البطاطا
100 غرام من الحمص المنقوع (1)
100 غرام من الفلفل الأخضر
50 غراما من البصل المفروم
30 غراما من السمن
بيضتان
خمس لتر من الزيت
ملعقتان من معجون الطماطم
نصف ملعقة قهوة من القرفة
نصف ملعقة أكل من فلفل الزينة
فلفل أسود
ملح

تحضر الدجاجة كما ذكر في باب الدواجن ثم تقطع قطعا متناسبة وتتبل بالفلفل الأسود والملح . تنظف قرون الفلفل وحبات البطاطا وتبقى على حالها . تحمى نصف كمية الزيت في طنجرة الكسكس وتقلى فيها قطع الدجاج حوالي خمس دقائق مع البصل ثم يضاف اليها الحمص ومعجون الطماطم وفلفل الزينة وحبات البطاطا وقرون الفلفل ويغمر كل ذلك بلتر ونصف من الماء . تدهن النواصر جيدا بعشر لتر من الزيت ثم توضع في الكسكاس بدون أن ترص وحالما تغلي مرقة الدجاج تطهى على بخارها النواصر مدة نصف ساعة كما ذكر في الوصفات السابقة . عندما تنضج النواصر يجعل الكسكاس بينما تبقى القدر على نار هادئة حتى تنضج قطع الدجاج . في هذه الأثناء تسلق بيضتان في الماء الغالي على حدة وتقص أرباعا . تصب أنذاك النواصر في وعاء صالح للفرن ويضاف اليها السمن مع القرفة وقبصة من الفلفل الأسود . عندما تنضج قطع الدجاج ترفع بمرغاة مع البطاطا وقرون الفلفل وتترك جانبا . تسكب بعد ذلك المرقة فوق النواصر ويوضع الوعاء على نار لينة أو داخل فرن معتدل الحرارة مع التحريك عدة مرات حتى تشرب النواصر مرقها وتتماسك .

التقديم : تصب النواصر في ماعون التقديم وبعد أن يزين سطحها تصف فوقها قطع الدجاج وقرون الفلفل وتزين بارباع من البطاطا وقطع البيض وتقدم ساخنة .

سلق المقرونة

طريقة عامة

□ يغلي مقدار من الماء يساوي خمس لترات بالنسبة لنصف الكيلو من المقرونة مع مقدار 10 غرامات من الملح بالنسبة للتر الواحد من الماء .

(1) يمكن تعويضه بربع كيلو من الجلبانة .

□ عندما يغلي الماء تسكب فيه المقرونة وتترك تغلي بدون غطاء مع التحريك عدة مرات .

□ يحتاج سلق الأنواع العادية كالسباقتي والرشتة ومقرونة الفل والقرابط والببوش بين 15 و 25 دقيقة حسب سمكها ونوعيتها أما الأنواع الرقيقة كالدويدة والشعرية فتطلب أقل وقت .

□ تصفى بعد ذلك المقروبة من ماء السلق وتغسل بالماء البارد في مصفاة ثم تقطر جيدا وتستعمل .

مقرونة « بيضه »

500 غرام من المقرونة
125 غراما من جبن القروير
200 غرام من الزبدة
25 غراما من جبن البرمزان
ملعقة قهوة من الفلفل الأسود
ملح

تبشر قطع الجبن : (تحك بالمبشرة) .

تسلق المقرونة كما ذكر من قبل ثم تضاف اليها الزبدة والفلفل الأسود ومبشور الجبن وتقلب حوالي دقيقتين فوق نار خفيفة ثم يعدل تمليحها حسب الطعم وتقدم حالا .

رشتة بيضة

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض المقرونة بمقدار مماثل من الرشتة .

مقرونة بالصالصة

500 غرام من المقرونة
250 غراما من الطماطم الطازجة (1)
200 غرام من معجون الطماطم
100 غرام من البصل
100 غرام من مبشور البرمزان (4)
أربعة فصوص من الثوم
ورقتان من الرند
ملعقتان من الزيت
ملعقة من الهريسة (3)
نصف ملعقة من فلفل الزينة
أوراق من الحبق (2)
فلفل أسود وملح

(1) الطماطم الطازجة : يمكن تعويضها بمائة وخمسين غراما من معجون الطماطم . (2) و (3) الحبق والهريسة : يمكن الاستغناء عنهما . (4) مبشور البرمزان : جبن البرمزان المرحي .

يطهى مقدار من صالصة الطماطم كما ذكر في باب الخضر وعندما يغلظ قوامها ترفع أوراق الرند وأوراق الحبق اذا استعملت ويعدل تمليحها « ملح واقف » (5) حسب الطعم . تسلق المقرونة في الماء الغالي المالح ثم تصفى وتقطر .

التقديم : هناك طريقتان :

الطريقة الأولى : تخلط المقرونة مع الصالصة وتقدم مع الجبن على حدة .

الطريقة الثانية : توزع المقرونة المسلوقة في الصحون الفردية وتقدم الصالصة ومبشور الجبن على حدة .

مقرونة بالصالصة
نوع ثان

ينسج على منوال الوصفة السابقة ، ومع ذلك :

ينظف مقدار 150 غراما من الأنشوة المملحة وتنقى جيدا من الشوك ومن الأسفاط ثم تنقع حوالي ساعتين في الماء البارد وتنشف . يفتت بعد ذلك لحمها ويضاف الى الصالصة في بداية الطهو .

مقرونة بلحم البقر

750 غراما من المقرونة
500 غرام من هبرة البقر
350 غراما من معجون الطماطم
200 غرام من البطاطا (1)
150 غراما من الفلفل الأخضر(2)
100 غرام من الحمص المنقوع(3)
100 غرام من مبشور القروير (4)
50 غراما من البصل المفروم
30 غراما من السمن
ثلاث أوراق من الرند
ثومة صغيرة واحدة
فنجان من الزيت
ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة(5)
فلفل أسود
ملح

(5) «ملح واقف » حسب التعبير الدارج التونسي يعني تكون الصالصة مالحة ولكن بدون شطط حتى لا يكون طعم المقرونة تفها في ما بعد .

(1) (2) (5) : يمكن الاستغناء عنها . (3) : يمكن تعويضه بربع كيلو من الجلبانة . (4) : يمكن تعويضه بخمسين غراما من مبشور البرمزان .

يقطع اللحم قطعا متساوية حجمها حسب الرغبة ويتبل بالفلفل الأسود والملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلى فيه قطع اللحم بضع دقائق مع فريم البصل . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة والرند ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي ساعة مع التقليب حينا بعد حين وتعويض الماء كلما اقتضى الحال . في هذه الأثناء تقشر البطاطا وتقص أرباعا . يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تنظف قرون الفلفل كما هي . عندما يوشك اللحم على النضج يضاف اليه الثوم وقطع البطاطا وقرون الفلفل ويواصل الطهو بنفس الطريقة .

يسلق في الماء الغالي المالح مقدار من المقرونة نوعها حسب الرغبة وبعد أن تصفى وتقطر يضاف اليها السمن . عندما تنضج قطع اللحم وتلين حبات الحمص ترفع القطع المذكورة وقطع البطاطا وقرون الفلفل وتترك جانبا . تحذف أوراق الرند وتبقى الصالصة فوق النار اذا اقتضى الحال بعض الوقت حتى يغلظ قوامها ثم يعدل تمليحها .

التقديم : تخلط المقرونة مع الصالصة وترتب في طبق التقديم ثم تزين بقطع اللحم وقرون الفلفل وقطع البطاطا وتقدم مع الجبن المرحي على حدة .

مقرونة بالدجاج

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض لحم البقر بلحم دجاجة متوسطة الحجم أو بمقدار مماثل من لحم احدى الدواجن الأخرى كدجاج الهند وغيره .

مقرونة بالعصبان

ينسج على منوال وصفة المقرونة باللحم مع تعويض هذا الأخير بعصبانتين متوسطتي الحجم ترفع خيوطها وتقص انصافا عند التقديم .

مقرونة محمرة

- 500 غرام من المقرونة
- 500 غرام من هبرة العجل
- 100 غرام من جبن القرويير
- 100 غرام من اللوبيا المنقوعة
- 60 غراما من السمن
- 50 غراما من البرمزان المرحي
- ثماني بيضات
- عشر لتر من الزيت
- بصلة صغيرة مفرومة
- نصف ملعقة قهوة من الزعفران
- فلفل أسود
- ملح

يقطع اللحم مكعبات في حجم حبة الجوز ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلى في عشر لتر من الزيت مع البصل المفروم . تضاف اليه بعد ذلك اللوبيا ويمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة حوالي ساعة مع التقليب من وقت لآخر ويضاف قليل من الماء عند الحاجة .

في هذه الأثناء يسلق مقدار من المقرونة من نوع الفل الدقيق في الماء الغالي المالح مدة ربع ساعة وبعد أن تصفى وتقطر جيدا يضاف اليها الزعفران والجبن المرحي ونصف ملعقة من السمن أو من الزبدة . تسلق بيضتان أو ثلاث كذلك في الماء الغالي ثم تقطع قطعا صغيرة ويمكن سلقها مع المقرونة لربح الوقت . تخفق البيضات الباقية قليلا حتى يتجانس الأصفر مع الأبيض . يقص جبن القرويير مكعبات صغيرة . ثم تخلط جميع المقادير المذكورة ويملح الخليط حسب الطعم .

يدهن بالسمن ماعون صالح للفرن ويسكب فيه الخليط وبعد أو يسوى سطحه يوضع في فرن معتدل الحرارة حوالي 20 دقيقة .

التقديم : عندما تجمد المقرونة ويحمر سطحها نسبيا تقلب في طبق التقديم ثم تقص أرباعا وتقدم ساخنة .

مقرونة محمرة بالزوايد

- 500 غرام من المقرونة
- 500 غرام من الجلبانة
- 250 غراما من الكبدة
- 250 غراما من الكلاوي
- 100 غرام من جبن القرويير
- 60 غراما من السمن
- 50 غراما من مبشور البرمزان
- 50 غراما من فريم البصل
- ثماني بيضات
- نصف ملعقة قهوة من الزعفران
- فلفل أسود وملح
- فنجان من الزيت

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض اللحم بالكبدة والكلاوي واللوبيا بنصف كيلو من الجلبانة الطرية أو بربع كيلو من الجلبانة المعلبة .

مقرونة بالمناني

ينسج على منوال وصفة المقرونة بلحم البقر ويحل محل اللحم نصف كيلو من هبرة المناني أو الجغالي أو السفن أو غيرها من السمك الكبير الحجم على أن طهو السمك

يتطلب أقل وقت من اللحم . يمكن كذلك تعويض اللحم بمقدار مماثل من القنبلي والكلمار والسوبيا والقرنيط أو غيرها حسب الرغبة .

الأرز

طهو الأرز

يطهى الأرز بعدة طرق نذكر منها :

الأرز المسلوق : ينقى الأرز بكل دقة ثم يغسل جيدا بالماء البارد في مصفاة تحت الحنفية لازالة كل النشا العالق به والذي يجعله يتلبك في ما بعد ثم يقطر .

توضع كمية غزيرة من الماء في قدر فوق نار قوية مع مقدار من الملح وعندما يغلي الماء يسكب فيه الأرز تدريجيا ويترك يغلي بدون غطاء بين 10 و 15 دقيقة حسب نوعيته مع التحريك بهدوء مرتين أو ثلاث فقط . يذاق الأرز أثناء الطهو وعندما يلين الحب وقبل ان ينفقع يرفع عن النار ثم يسكب في مصفاة أو في منخل ويبرد تحت الحنفية بالماء البارد ويقطر وتكون حباته في النهاية ناضجة صحيحة ومنفصلة بعضها عن بعض .

ملاحظة : يمكن سلق الأرز على الطريقة التونسية يعني في مقدار من مرق اللحم او الدجاج او السمك ، طريقة سنتحدث عنها فيما بعد .

الأرز المقلّى :

نصف لتر من الأرز	ثلاثة أرباع اللتر من الماء الغالي (1)
50 غراما من الزبدة أو الزيت	فلفل أسود وملح (2)

(1) يمكن تعويض الماء بمقدار مماثل من مرق اللحم او الدجاج او غيره . (2) او غيره من التوابل كالبصل المفروم والثوم والزعفران والكركم حسب الرغبة .

ينقى الأرز ويصول (3) كما ذكر في الوصفة السابقة ثم ينشف بقطعة من القماش حتى يجف تماما . يحمى مقدار من الزيت أو من الزبدة في قدر ثم يضاف اليه الأرز مع الفلفل الأسود والملح ويقلب قليلا حتى يمتص الدهن وقبل ان يتغير لونه يسكب فوقه مقدار من الماء الفائر (4) يساوي مرة ونصفا حجم الأرز (كاسان من الأرز مثلا مع ثلاثة كؤوس من الماء) . يغطى بعد ذلك القدر ويترك على نار خفيفة حوالي ربع ساعة بدون تحريك وحالما ينضج ويمتص كمية الماء يرفع عن النار ويقدم .

الأرز المفور :

ينقى الأرز ويصول ويصفى ثم يصب في كسكاس . يحمى مقدار من الماء في طنجرة الكسكس وحالما يغلي الماء يوضع فوقها الكسكاس ويلحم معها بشريط من النسيج (1) أو يطين بشريط من العجين حتى لا يتسرب البخار بين القدر والكسكاس ويترك هكذا على نار لينة حوالي ربع ساعة تعد من بداية بروز البخار من سطح الكسكاس . يجعل بعد ذلك الكسكاس ويسكب الأرز في طبق ويقلب بشوكة الأكل لفصل حباته بعضها عن بعض وبعد ان يرش بقليل من الماء البارد يعاد الى الكسكاس ويوضع ثانيا فوق الطنجرة ليطهى مرة ثانية مدة ربع ساعة بنفس الطريقة ثم يرفع الوعاء عن النار . يذاق الأرز اثر ذلك وإذا بقيت حباته صلبة يطهى من جديد مرة ثالثة بنفس الأسلوب .

يوضع في النهاية الأرز في ماعون وتفكك ذراته بشوكة الأكل ثم يضاف اليه مقدار من السمن أو من الزبدة ويستعمل حسب متطلبات الوصفة .

ملاحظة : يمكن طهو الأرز بنفس الطريقة على بخار كل الوان المرقة التي تطهى فيها اللحوم والدواجن والاسماك وغيرها .

تقديم الأرز

يمكن تقديم الأرز بعدة طرق نذكر منها :

الأرز التقليدي والأرز المخلط بالصالصة :

- يوضع الأرز في ماعون التقديم وبعد ان يسوى سطحه ترتب فوقه قطع اللحم أو الدجاج أو غيرهما ثم يزين بقطع البطاطا والخضر اذا استعملت ويقدم .

(3) صول تصويلا الأرز والقمح وغيره . ازال ما فيه من التراب بالماء . (4) الفائر : شديد الغليان .
(1) القفيلة حسب التعبير الدارج التونسي .

- يرص الأرز في صحفة مناسبة الحجم ويقلب في الصحون الفردية في شكل قبة ثم يحاط بقطع اللحم ويقدم .

- يرص الأرز في الكعكة ويقلب في طبق التقديم ثم توضع قطع اللحم وغيره في الفجوة ويقدم .

الأرز المسلوق والأرز المفور

- يخلط الأرز بالصالصة ويقدم باحدى الطرق السابقة .

- يرص الأرز في صحفة أو في وعاء صغير ويقلب في الصحون الفردية ثم يسقى بالصالصة ويحاط بقطع اللحم والخضر اذا استعملت ويقدم .

- يرص الأرز في الكعكة ويقلب في طبق التقديم ثم يسقى بالصالصة وتوضع قطع اللحم في الفجوة ويقدم .

الأرز المحمر

يقلب الأرز في طبق التقديم بلطف حتى لا يشوه شكله ثم يقطع اربعا كما يقص الطاجين العادي ويقدم .

روز بالصالصة (1)

500 غرام من الأرز	اربعة فصوص من الثوم
250 غراما من البطاطا	ورقتان من الرند
150 غراما من الفلفل الاخضر	عشر لتر من الزيت
50 غراما من البصل المفروم	نصف ملعقة من الهريسة (2)
ثلاث ملاعق من معجون الطماطم	فلفل أسود وملح

يقشر البصل والثوم ويفرم كلاهما فرما دقيقا . تقشر البطاطا وتقص اربعا .

---

(2) يمكن الاستغناء عنها او تعويضها بنصف ملعقة من فلفل الزينة او استعمالها معا .

(1) الروز : الأرز والرز .



الدجاج المحشي

Le poulet farci

يحمى الزيت في قدر وبعد ان يقلى فيه فريم البصل والثوم دقيقة واحدة يضاف اليه معجون الطماطم والهريسة والرند وقطع البطاطا وقرون الفلفل مع قليل من الفلفل الأسود والملح ثم يمرق كل ذلك بمقدار من الماء كاف لتغطية الخضر . حالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك حوالي 20 دقيقة على نار خفيفة مع التحريك حينا بعد حين .

في هذه الأثناء يطهى الأرز بالبخار أو يسلق في الماء الغالي المالح كما ذكر من قبل ثم يصفى ويقطر . عندما تنضج قطع البطاطا وقرون الفلفل تفرد جانبا وتبقى الصالصة فوق النار بعض الوقت بدون غطاء حتى يغلظ قوامها ثم تحذف أوراق الرند ويعدل الملح .

التقديم : يخلط الأرز مع الصالصة ويرتب في وعاء التقديم بطريقة من الطرق المشار اليها حسب الرغبة ثم يزين بقرون الفلفل وقطع البطاطا ويقدم ساخنا .

روز أزعر بالجلبانة

500 غرام من الأرز	عشر لتر من الزيت
500 غرام من الجلبانة (1)	نصف ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من البصل المفروم	نصف ملعقة قهوة من الزعفران
30 غراما من الزبدة	فلفل أسود وملح

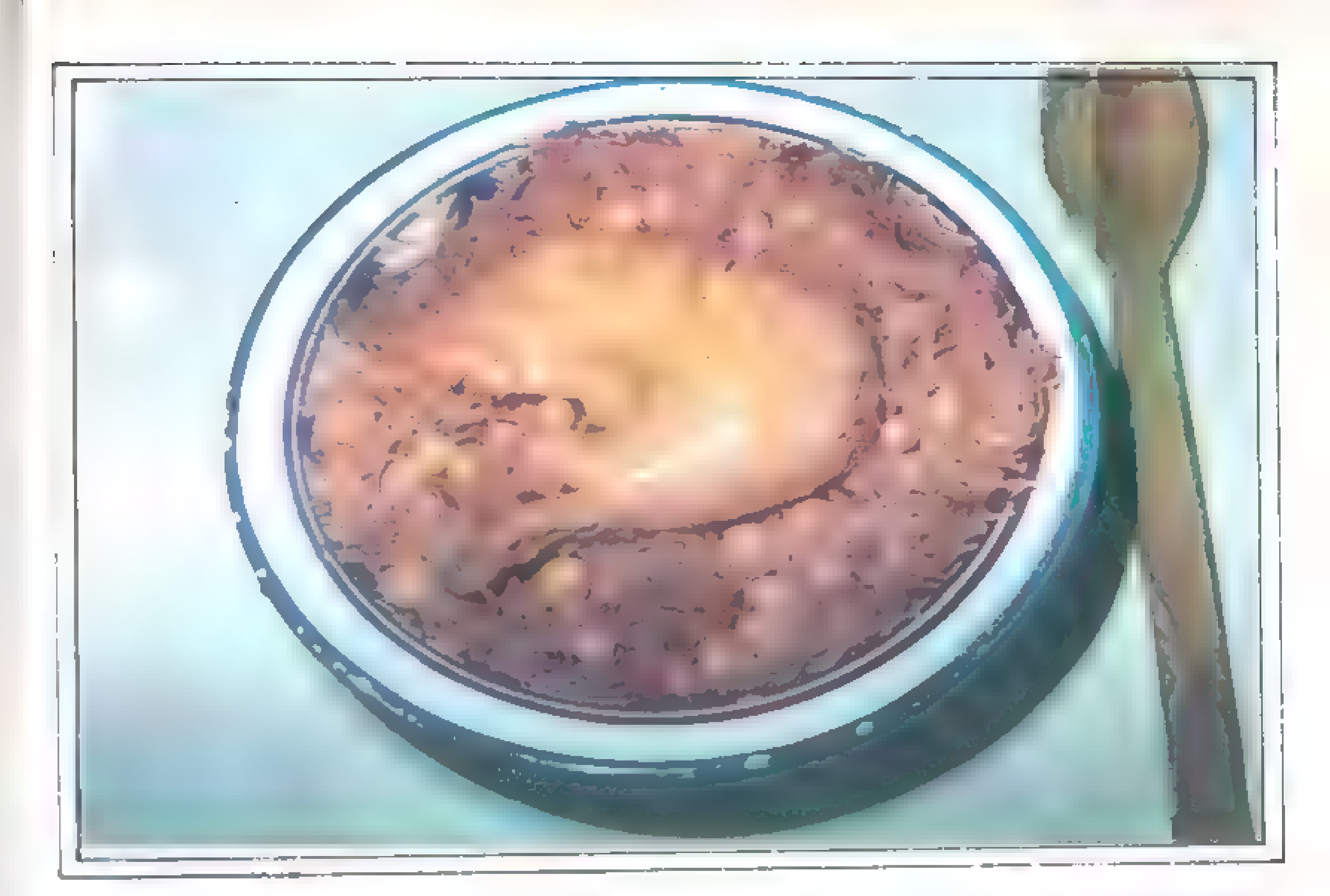
تفصّ الجلبانة وتنظف . يقلى البصل بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية ثم يضاف اليه معجون الطماطم والجلبانة مع ملعقة قهوة من الفلفل الأسود وقليل من الملح ويغمر بمقدار من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة مدة 20 دقيقة مع التقليب من وقت لآخر . في هذه الأثناء يسلق الأرز في الماء الغالي المالح وبعد ان يصفى ويقطر تضاف اليه الزبدة ويترك جانبا . حالما تنضج الجلبانة يضاف اليها الزعفران ثم تعلك (2) الصالصة بعض الوقت اذا اقتضى الحال ويعدل تمليحها .

التقديم : يخلط الأرز المسلوق مع الصالصة ويرتب بطريقة من الطرق المذكورة في بداية هذا الباب ويقدم ساخنا .

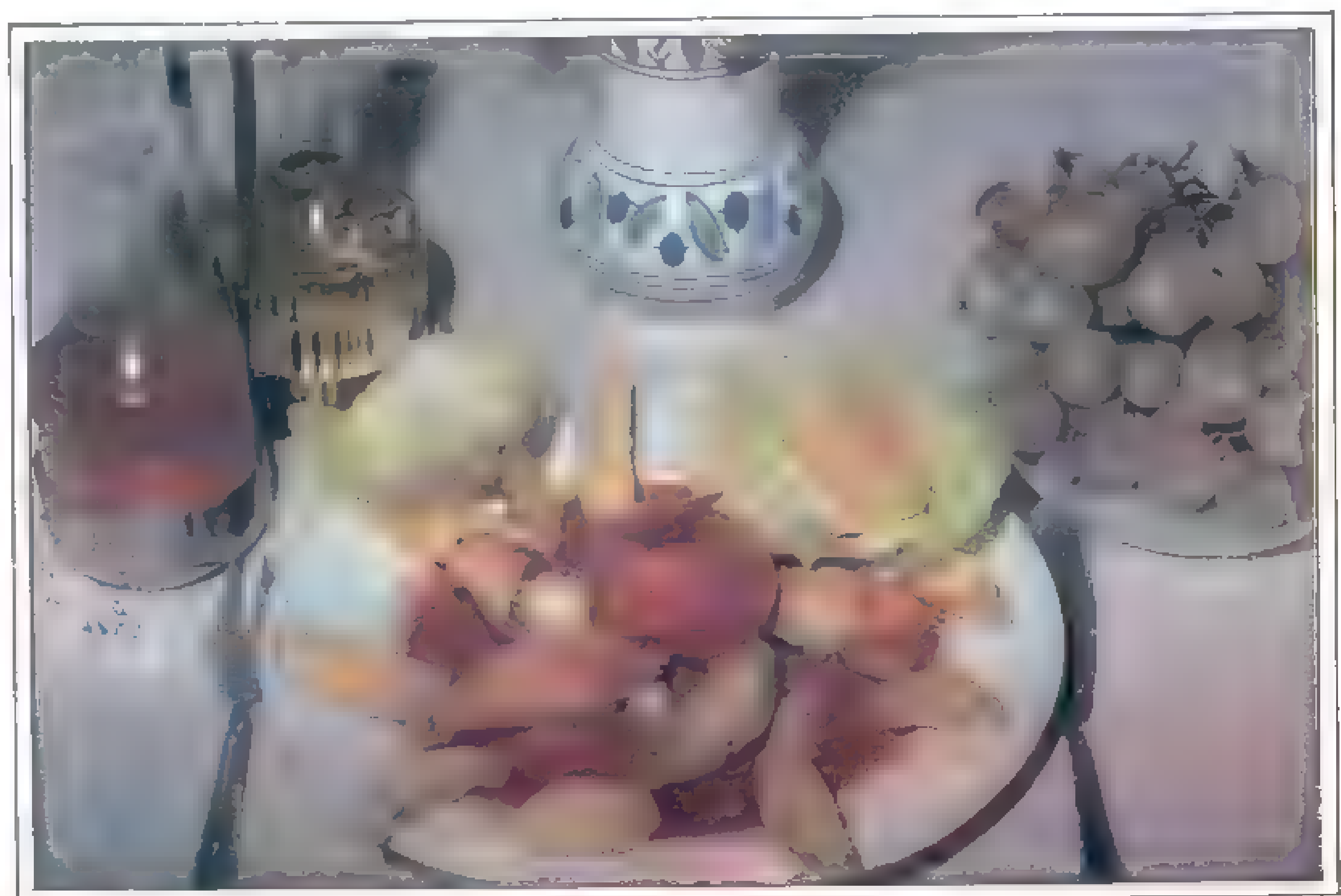
---

(1) يمكن تعويض الجلبانة الطازجة بربع كيلو من الجلبانة المعلبة

(2) تعلك الصالصة : تترك بعض الوقت فوق النار بدون غطاء حتى يغلظ قوامها .



الدويدة بالدجاج — Vermicelles au Poulet



الكلمار المحشي — Les calmars farcis

روز بالعلوش

- 500 غرام من الأرز
- 500 غرام من لحم الخروف
- 250 غراما من البطاطا (1)
- 100 غرام من الفلفل الاخضر(2)
- 100 غرام من البصل المفروم
- 100 غرام من الحمص المنقوع(3)
- 30 غراما من السمن
- عشر لتر من الزيت
- ورقتان من الرند
- بيضتان (4)
- ملعقتان من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- فلفل اسود
- ملح

يقطع اللحم قطعا متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلى مدة خمس دقائق في الزيت في قدر مع فريم البصل . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة والرند ويغمر بلتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة حوالي ساعة مع التقليب من وقت لآخر وتعويض الماء كلما اقتضى الحال . تضاف قرون الفلفل ربع ساعة قبل نهاية الطهو . في هذه الأثناء يصول الأرز كالمعتاد وبعد ان يصفى ويقطر يترك جانبا . تسلق حبات البطاطا والبيضتان في الماء الغالي المالح ثم تقشر وتقطع ارباعا .

عندما تنضج قطع اللحم تصفى المرقة ويعدل تمليحها ثم يؤخذ منها مقدار يساوي مرة ونصفا حجم الأرز ويعاد الى القدر فوق نار قوية . عندما تغلي المرقة يضاف اليها السمن ويسكب فيها الأرز تدريجيا ثم يغطى الوعاء ويبقى على نار هادئة بدون تحريك حوالي ربع ساعة حتى يمتص المرق تماما .

التقديم : يرتب الأرز في طبق التقديم وتصف فوقه قطع اللحم ثم تزين بقرون الفلفل وقطع البيض والبطاطا المسلوقة ويقدم ساخنا .

روز بالدجاج
روز بلحم العجل

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من هبرة العجل أو من الدجاج أو من لحم احدى الدواجن الأخرى حسب الرغبة .

---
(1) (2) (4) : يمكن الاستغناء عنها .
(3) يمكن تعويضه بربع كيلو من الجلبانة الطازجة وتضاف آنذاك مع الفلفل الاخضر

روز بالمناني

ينسج على منوال وصفة الروز بالعلوش مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من هبرة المناني او غيره من الأسماك الكبيرة الحجم حسب الرغبة على ان طهو السمك يتطلب أقل وقت من طهو اللحوم والدواجن .

روز بالكلمار

ينسج على منوال وصفة الروز بالدجاج والعلوش مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من الكلمار أو السوبية أو القرنيط الصغير الحجم ،تحضر الرخويات المذكورة كما ذكر في باب الاسماك .

روز بالعصبان

ينسج على منوال وصفة الروز بالعلوش مع تعويض لحم الخروف بمقدار حسب الرغبة من العصبان الطري يحضر كما ذكر في باب الجزارة .

روز مفور بالدجاج

- دجاجة صغيرة
- 500 غرام من الأرز
- 250 غراما من البطاطا
- 100 غرام من الفلفل الأخضر
- 100 غرام من الحمص المنقوع
- 30 غراما من السمن
- ورقتان من الرند
- بصلة صغيرة مفرومة
- عشر لتر من الزيت
- ملعقتان من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- فلفل أسود وملح

تقطع الدجاجة قطعا متعادلة وتتبل القطع بالفلفل الأسود والملح وتقلى مدة خمس دقائق في الزيت في طنجرة الكسكس مع فريم البصل . يضاف اليها بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة والرند والفلفل الأخضر ويغمر بلتر ونصف من الماء . في هذه الأثناء ينقى الأرز ويصول جيدا بالماء البارد في مصفاة تحت الحنفية وبعد أن يصفى ويقطر يوضع في كسكاس . عندما تغلي الصالصة يوضع الكسكاس فوق الطنجرة ويلحم معها بشريط من القماش المبلل بالماء أو يطين معها بشريط من العجين حتى لا يتسرب البخار بين القدر والكسكاس ويترك هكذا على نار لينة حوالي ربع ساعة تدقق من بداية

بروز البخار من سطح الكسكاس . يسكب بعد ذلك الأرز في طبق وتفصل حباته بعضها عن بعض بملعقة أو بشوكة الأكل وبعد أن يرش بقليل من الماء البارد يعاد الى الكسكاس ويوضع ثانيا فوق الطنجرة ليطهى مرة ثانية مدة ربع ساعة بنفس الطريقة ثم يجعل الكسكاس . يذاق الأرز إثر ذلك وإذا بقيت حباته صلبة يطهى مرة ثالثة بنفس الأسلوب . يوضع في النهاية الأرز في ماعون وتفكك ذراته بشوكة الأكل ثم يضاف اليه السمن ويترك على حدة . عندما تنضج قطع الدجاج تعلك الصالصة بعض الوقت بدون غطاء ثم يعدل تمليحها .

التقديم : يرتب الأرز بطريقة من الطرق المذكورة في بداية هذا الباب ثم يضاف اليه الحمص وبعد أن يزين بقطع الدجاج وبأرباع من البطاطا المسلوقة وقرون الفلفل يقدم ساخنا .

روز مفور بالعلوش
روز مفور بالحوت
روز مفور بلحم العلجل
روز مفور بالعصبان

ينسج على منوال الوصفات السابقة .

روز بالجلبانة

وصفة مثالية تنسج على منوالها الوصفات الموالية .

500 غرام من الأرز
500 غرام من لحم الضان
500 غرام من الجلبانة
50 غراما من المعدنوس
30 غراما من السمن
بصلة صغيرة مفرومة
عشر لتر من الزيت
ملعقتان من معجون الطماطم
نصف ملعقة من الهريسة
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود
ملح

تطهى مرقة جلبانة حمرة كما ذكر في باب اللحوم .

يطهى الأرز بالبخار أو يسلق في الماء ثم يصفى ويقطر ويضاف اليه السمن .

التقديم : طريقة أولى : يخلط الأرز مع الصالصة بما فيها من خضر ويرتب في طبق التقديم ثم يزين بقطع اللحم ويقدم ساخنا .

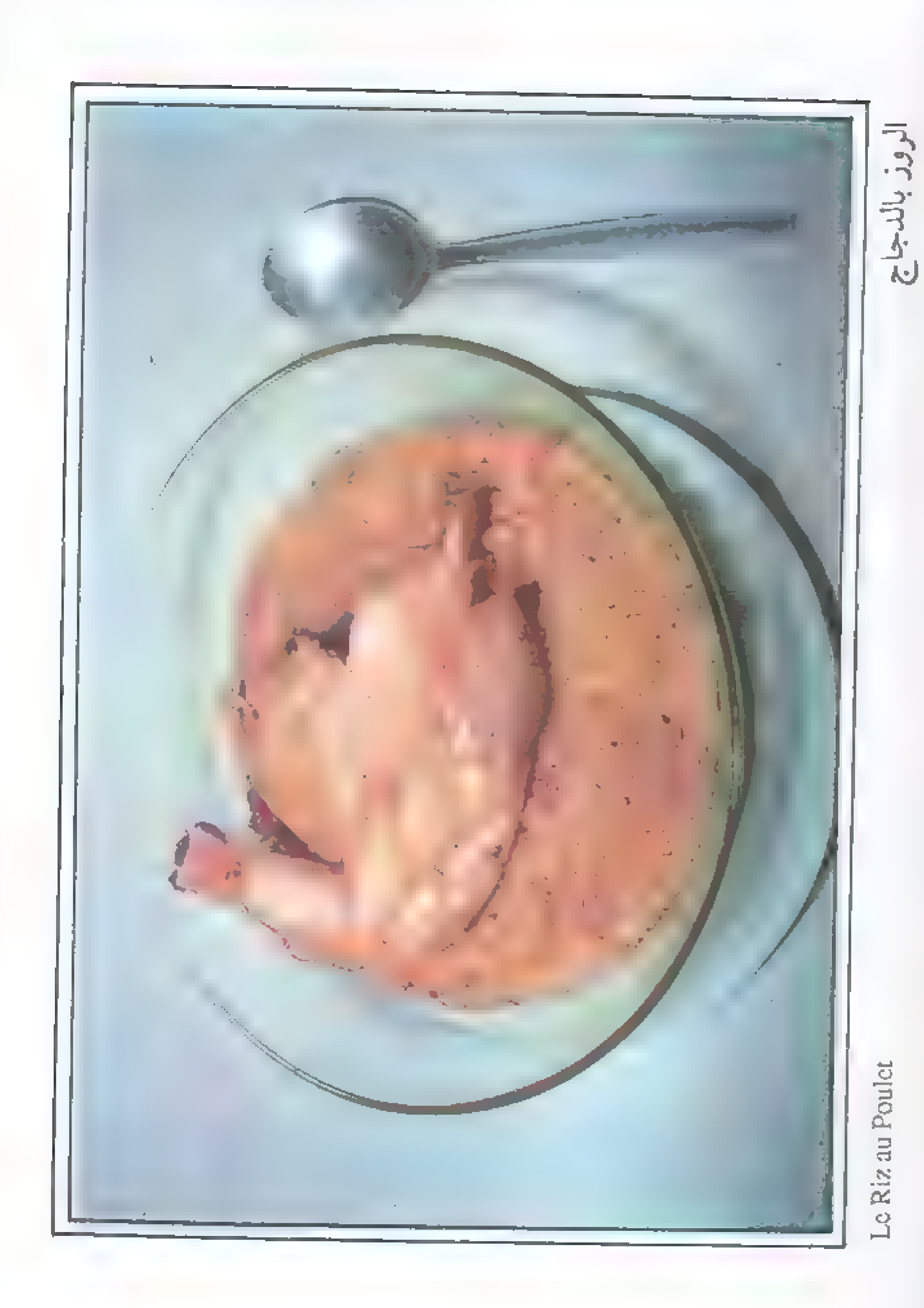
طريقة ثانية : ترص كمية من الأرز كافية لشخص واحد في صحفة صغيرة وتقلب في الصحون الفردية بالتعاقب في شكل قبة ثم يسكب فوقها مقدار من مرقة الجلبانة ثم يزين بقطع من اللحم وتقدم ساخنة .

طريقة ثالثة : يرص الأرز في كعكة مناسبة الحجم ليأخذ شكلها ويقلب في طبق التقديم ثم تسكب فوقه المرقة وتوضع قطع اللحم في الفجوة ويقدم ساخنا .

روز مسلّي
روز بنادق
روز اكباب
روز بالقنارية
روز باللوبية
روز قلاية

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض مرقة الجلبانة بلون من الوان المرق المذكورة سواء كانت باللحم او بالدجاج والتي تحدثنا عنها في باب اللحوم وباب الدواجن وبدل ان تطهى المرقة خصيصا يمكن استعمال مقدار من المرقة الفاضلة من اليوم السابق .

الكسكسي



الروز بالدجاج

Le Riz au Poulet

إعداد الكسكسي

كسكسي السميد

500 غرام من السميد الغليظ(1) — ملعقتان من الملح

500 غرام من السميد الرقيق(2) — لتران من الماء

يذاب الملح في لترين من الماء .

يبسط مقدار من السميد الغليظ في قصعة عريضة ويرش بالماء المالح رشا خفيفا مع التحريك بطرف الأصابع لتوزيع الرطوبة بصفة منتظمة ثم يرش بقبصة من السميد الناعم مع مواصلة التحريك في اتجاه واحد براحة اليد . يواصل الخلط بنفس الطريقة مع اضافة رشة خفيفة من الماء تارة ورشة من السميد الرقيق تارة أخرى فتلتحم أنذاك حبات السميد الناعم حول حبات السميد الغليظ وتصبح في شكل كريات صغيرة متفاوتة الحجم . تسكب أنذاك كريات السميد في غربال ذي ثقوب واسعة (غربال قمح) ثم يحرك الغربال وتفرك الحبات براحة اليد حتى تبسّ (3) الكتل الغليظة وتمر كامل الذرات خلال ثقوب المنخل . يصب بعد ذلك المحصول في غربال ثان ذي ثقوب ادق (غربال كسكسي (4) وتفرك حبات السميد بباطن اليد حتى تقولب وتمر بأكملها خلال ثقوب المنخل . يصب أخيرا المحصول في غربال ثالث (غربال طلاع 5) ثقوبه ادق من

---

(1) السميد الغليظ : يعرف في تونس بالسدر والسميد الأحرش وقلوب السميد .

(2) السميد الرقيق : يعرف في تونس بالسميد الأرطب والسميد الجويد .

(3) تبسّ الكتل الغليظة : تفتت ، تفرق بعضها عن بعض .

(4) غربال الكسكسي : يوجد منه في السوق ثلاثة أنواع ثقوبها متفاوتة الاتساع . تستعمل حسب الرغبة للحصول على كسكسي رقيق يعرف بكسكسي السمي وكسكسي متوسط العيار وكسكسي غليظ حجمه قريب من حجم الحمص

(5) غربال طلاع : يعرف أيضا بغربال الدشيش والغربال الحرايحي .



ثقوب غربال الكسكسي ويغربل بدون خلط باليد للتخلص من السميد ومن الحبات الدقيقة حتى لا يبقى في الغربال الا الكسكسي المطلوب .

يترك أنذاك كمية الكسكسي جانبا وتعاد العمليات المذكورة بنفس الطريقة حتى تتم كميات السميد والذرات المتخلفة من النخل .

كسكسي السميد

طريقة ثانية

كيلو واحد من السميد 5 س
ملعقتان من الملح
لتران من الماء

طريقة مماثلة للطريقة السابقة يستعمل فيها بدل من السميد الغليظ والسميد الرقيق نوع واحد من السميد متوسط الحجم يعرف بـالسميد 5 س في المطاحن وبالسميـد « خمسة بيّي » عند العموم .

طهو الكسكسي

طهو الكسكسي الطريء : يسخن مقدار من الماء أو من مرق اللحم أو غيره في مقفول (1) وحالما يغلي السائل يصب الكسكسي في الكسكاس بدون أن يرص ويطبق الكسكاس فوق المقفول وتطين شفته بشريط من العجين أو يسد بشريط من النسيج (2) مبلل بالماء حتى لا يتسرب البخار بين المقفول والكسكاس اثناء الطهو ثم يترك هكذا مدة 20 دقيقة على أكثر تقدير تعد من بداية بروز البخار خلال ذرات الكسكسي . تفك بعد ذلك القفيلة ثم يجعل الكسكاس ويقلب في إناء واسع بينما تبقى الطنجرة فوق النار . يرش الكسكسي بقليل من الماء البارد وبعد أن تفرك الكتل الغليظة بين باطن اليدين تفرق حبات الكسكسي بعضها عن بعض بالأصابع أو بملعقة خشبية . يعاد بعد ذلك الكسكسي الى الكسكاس ويطبق هذا الأخير من جديد فوق المقفول بنفس الطريقة ثم يترك هكذا قرابة نصف ساعة تدقق من بداية خروج البخار خلال الكسكسي . يراقب طهو الكسكسي في آخر تلك الفترة فاذا صار غير متراص وملتك كما كان في البداية بل يرتعش سطحه نوعا ما عندما يضرب بقفا الملعقة وحالما تلين حباته وتفقس بسهولة بين الاصابع ترفع القفيلة ويسكب الكسكسي في وعاء واسع ثم تفرق ذراته بعضها عن بعض كما ذكر من قبل ويستعمل حسب متطلبات الوصفة .

---

(1) المقفول : قدر الكسكسي . الشريط من النسيج : القفيلة حسب اللسان الدارج التونسي .



Le Riz aux andouillettes — الأرز بالعصبان

طهو الكسكسي الجاف : (1) يغلى مقدار من الماء أو من المرق في مقفول فوق نار قوية . يرش الكسكسي الجاف بالماء البارد تدريجيا بدون افراط مع الخلط بلطف وحالما يشرب نصيب من الماء وتنتفخ ذراته يصب في الكسكاس ويطهى بالبخار مرة أولى مدة لا تزيد عن 20 دقيقة وبنفس الطريقة المذكورة في الوصفة السابقة . يجعل بعد ذلك الكسكاس ويوضع فوق قدر عميق أو فوق اناء مماثل ويصب فوقه مقدار من الماء البارد ويترك هكذا بعض الوقت حتى يستقطر تماما . يسكب آنذاك الكسكسي في ماعون واسع وبعد أن تفرد ذراته بعضها عن بضع يعاد الى الكسكاس ويفور (2) حوالي نصف ساعة بنفس الأسلوب وعندما ينضج يعالج كما بعد الكسكسي الطريء .

كسكسي بالعلوش

750 غراما من الكسكسي	رأس من الخرشف
500 غرام من لحم الخروف	بصلة صغيرة مفرومة
200 غرام من البطاطا	فنجان من الزيت
200 غرام من الجزر	ملعقتان من معجون الطماطم
200 غرام من اللفت	ملعقة من الهريسة
150 غراما من الحمص المنقوع	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من ألية الخروف	نصف ملعقة قهوة من البهارات
50 غراما من السمن	فلفل أسود وملح

يؤخذ اللحم عادة من الكتف أو من المسلان ويقطع قطعا متعادلة ثم يتبل بالفلفل الأسود والملح ويترك جانبا . تقص ألية الخروف الى قطعتين أو ثلاث . تحك أغصان الخرشف بالسكين لازالة الشوك ثم تنظف جيدا وتقص في شكل عصيات متساوية . تنظف رؤوس اللفت وتقطع أرباعا . يحك الجزر بالسكين ويقص انصافا أو يترك صحيحا اذا كان صغير الحجم . تنظف حبات البطاطا وتقشر .

يعد مقدار من الكسكسي كما ذكر في بداية هذا الباب .

يحمى الزيت في مقفول وتقلى فيه قطع اللحم بضع دقائق مع البصل المفروم ثم يضاف اليه الحمص ومعجون الطماطم محلولا في مقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل

---

(1) يشمل الكسكسي الجاف كسكسي العولة التقليدي المصنوع في المنزل والكسكسي المصنوع في المعامل المختصة . يوجد هذا الأخير في السوق على ثلاثة أنواع : الكسكسي الرقيق (التملي) والكسكسي المتوسط الحجم والكسكسي الغليظ .

(2) يفور الكسكسي (باللسان الدارج التونسي) : يطهى بالبخار .

الزينة ويترك الخليط يغلي حوالي عشر دقائق . تضاف بعد ذلك قطع الألية وقطع الخضر ما عدا البطاطا ويغمر بلتر ونصف من الماء . عندما يغلي الماء يوضع الكسكسي في الكسكاس ويطهى مرتين ببخار المرقة كما ذكر من قبل . بين التفويرتين (1) تضاف حبات البطاطا ويسكب في القدر مقدار من الماء ليعود الى المرقة حجمها الأصلي . عندما ينضج الكسكسي يوضع في ماعون بينما يبقى المقفول فوق النار . يغرف الإدام (2) بالمغرفة الكبيرة (3) ويذاب فيه السمن مع البهارات ويخلط المزيج مع الكسكسي ثم يسقى هذا الأخير بالمرقة بعد أن يعدل ملحها « ملح واقف » . (4) .

التقديم : يوضع آنذاك الكسكسي في وعاء التقديم وبعد أن يسوى سطحه ترتب فوقه قطع اللحم والألية وحولها حبات الحمص ثم يزين بمكعبات الخضر وحبات البطاطا ويقدم ساخنا .

كسكسي بالعلوش

صنف ثان للتنويع

750 غراما من الكسكسي	بصلة صغيرة مفرومة
500 غرام من لحم الخروف	فنجان من الزيت
500 غرام من الفول الأخضر	ملعقتان من معجون الطماطم
200 غرام من البطاطا	ملعقة من الهريسة
200 غرام من الجزر	نصف ملعقة من فلفل الزينة
150 غراما من الحمص المنقوع	نصف ملعقة قهوة من البهارات
100 غرام من ألية الخروف	فلفل أسود
50 غراما من السمن	ملح

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الخرشف واللفت بنصف كيلو من الفول الأخضر الباكورة (1) . تنظف آنذاك قرون الفول وتقطع أطرافها ثم تقص أنصافا وتضاف الى المرقة بين التفويرتين .

---

(1) التفويرة : المرة الواحدة من طهو الكسكسي بالبخار حسب اللسان الدارج التونسي ويقال التفويرة الأولى والتفويرة الثانية .

(2) الإدام : المواد الدسمة السائلة التي تطفو على سطح المرق .

(3) المغرفة الكبيرة : مغرفة السقي باللغة الدارجة .

(4) « ملح واقف » : تمليح كاف حتى لا يبقى الكسكسي تفها في ما بعد .

(1) الباكورة : الفال .

كسكسي بالعلوش

صنف ثالث للتنويع

- 750 غراما من الكسكسي
- 500 غرام من لحم الخروف
- 200 غرام من البطاطا
- 200 غرام من الجزر
- 200 غرام من اللفت
- 150 غراما من الحمص المنقوع
- 100 غرام من ألية الخروف
- 50 غراما من السمن
- نصف رأس كرنب
- بصلة صغيرة مفرومة
- فنجان من الزيت
- ملعقتان من معجون الطماطم
- ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- نصف ملعقة قهوة من البهارات
- فلفل أسود وملح

وصفة مماثلة للوصفة الأولى مع تعويض الخرشف بنصف رأس من الكرنب . تفرد أنذاك أوراق الكرنب وتنظف جيدا ثم تقطع قطعا كبيرة وتضاف الى المرقة بين التفويرتين .

كسكسي بالعلوش

صنف آخر للتنويع

- 750 غراما من الكسكسي
- 500 غرام من لحم الخروف
- 500 غرام من الفول الأخضر البالغ (1)
- 500 غرام من القرع بوطزينة (2)
- 250 غراما من البصل
- 200 غرام من البطاطا
- 100 غرام من ألية الخروف
- 50 غراما من السمن
- نصف قارصة (3)
- فنجان من الزيت
- ملعقتان من معجون الطماطم
- ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- نصف ملعقة قهوة من البهارات
- فلفل أسود
- ملح

---

(1) الفول الأخضر البالغ : الفول الفصاص . (2) القرع بوطزينة : الكوسة .

(3) القارص باللسان الدارج التونسي : الليمون الحامض .

تختار بصلات بالغة صغيرة الحجم وتفرم منها بصلة واحدة لتستعمل كالمعتاد لتفويح اللحم ثم تقشر البصلات الباقية وتترك صحيحة . تقشر قرون الفول وتنظف . يحك القرع بوطزينة بالسكين وتقلم أطرافه ثم يقص انصافا أو في شكل حلقات غليظة حسب الرغبة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة الأولى مع تعويض الحمص والخرشف واللفت والجزر بمقدار من البصل والفول الأخضر البالغ والقرع بوطزينة . تضاف الخضر المذكورة الى المرقة بعد التفويرة الأولى مع نصف ليمونة ليبقى الفول أخضر بدون أن يسود لونه .

كسكسي بالعلوش

صنف آخر للتنويع

- 750 غراما من الكسكسي
- 500 غرام من لحم الخروف
- 500 غرام من القرع الأحمر
- 250 غراما من البصل
- 200 غرام من البطاطا
- 200 غرام من الفلفل الحلو
- 150 غراما من الحمص المنقوع
- 100 غرام من الفلفل الحار
- 100 غرام من ألية الخروف
- 50 غراما من السمن
- فنجان من الزيت
- ملعقتان من معجون الطماطم
- ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- نصف ملعقة قهوة من البهارات
- فلفل أسود وملح

تنظف قرون الفلفل وتوضع داخل كل منها نكهة (1) من الملح الناعم خلال شق يشرط بحد السكين . يقشر القرع الأحمر (2) ويقص مكعبات كبيرة . تنظف البطاطا وتقشر . تفرم بصلة صغيرة أما البصلات الباقية فتقشر وتبقى صحيحة. يقطع اللحم قطعا متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح . تقص ألية الخروف الى قطعتين أو ثلاث .

يحمى الزيت في مقفول فوق نار قوية وتقلى فيه قطع اللحم بضع دقائق مع قرون الفلفل والبصل المفروم ثم يضاف اليه الحمص ومعجون الطماطم (3) محلولا في مقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة ويترك يغلي عشر دقائق . ترفع آنذاك قرون الفلفل وتترك جانبا حتى يحين وقت التقديم . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة الأولى وتضاف البطاطا وحبات البصل ومكعبات القرع الى المرقة بين التفويرتين .

---

(1) النكهة (بفتح النون) : كمية قليلة تؤخذ بحد السكين .

(2) القرع الأحمر : اليقطين . (3) معجون الطماطم : يمكن تعويضه بعصير نصف كيلو من الطماطم الطازجة .

كسكسي بلحم العجل

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض لحم الخروف والالية بمقدار 750 غراما من لحم العجل يؤخذ عادة من لحمة الجوف أو من الصدر أو من الكتف ويمكن الإستغناء عن البهارات .

كسكسي بالدجاج

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض اللحم والألية بدجاجة متوسطة الحجم تحضر كما ذكر في باب الدواجن ثم تنظف جيدا وتقطع قطعا متعادلة . تستعمل الحوصلة والقانصة والقلب والكبد لإعداد وصفة أخرى كالعجة والشكشوكة وغيرها .

كسكسي بدجاج الهند

وصفة مماثلة لوصفة الكسكسي بالعلوش مع تعويض اللحم وألية الخروف بمقدار مماثل من لحم دجاج الهند أو غيره من الدواجن الكبيرة الحجم .

كسكسي بالحجل

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض لحم الخروف والدجاج بمقدار مماثل من الحجل أو غيره من طيور الصيد الكبيرة الحجم كالغر ودجاج الماء أو المتوسطة الحجم كاليمامة والقمري (1) .

كسكسي بالأرنب (1)

تسلخ الأرنب عادة من طرف الكراش . وتسحب أحشاؤها ثم تنظف جيدا وتقطع قطعا منتظمة . ينسج بعد ذلك على منوال وصفة الكسكسي بلحم الخروف .

كسكسي بلحم الرأس

وصفة مماثلة لوصفة الكسكسي بلحم العلوش مع تعويض هذا الأخير بكمية مماثلة من لحم رأس العجل والإستغناء عن البهارات .

---

(1) راجع باب الطيور .

(1) أرنب داجنة أو أرنب جالية أو قواع بري حسب الرغبة .

كسكسي برأس العلوش

يسلخ رأس الخروف من طرف الكراش ويكسر الى اربع قطع ثم ينظف جيدا كما ذكر في باب الجزارة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة ويستعمل المخ لإعداد وصفة ثانية كالعجة بالمخ والمعقودة والبريك بالمخ وغيرها حسب الرغبة .

كسكسي بالعصبان

وصفة مماثلة لوصفات الكسكسي السابقة وتستعمل فيها أربع عصبانات متوسطة الحجم تحضر كما ذكر في باب الجزارة .

كسكسي بالخضرة

750 غراما من الكسكسي
250 غراما من اللفت
250 غراما من الجزر
150 غراما من الفول الجاف
نصف راس كرنب
قتة سلق (1)
راس خرشف (2)
بصلة صغيرة

قديد مغلي حسب الرغبة(3)
عصبان مغلي حسب الرغبة(4)
عشر لتر من الزيت
ملعقتان من معجون الطماطم
ملعقة من الهريسة
ملعقة من دهن القديد (5)
نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود وملح

ينقى الفول الجاف من الحبات المسوسة ان وجدت وبعد ان يغسل ينقع بدون تقشير ليلة كاملة في الماء ويشطف ويمكن استعمال الفول المنقوع الموجود في السوق . تنقى أوراق السلق من الحشائش الطفيلية ثم تنظف جيدا وتقطع قطعا كبيرة . تفرد أوراق الكرنب وتعالج بنفس الطريقة . تقشر رؤوس اللفت وتقص ارباعا . تحك كذلك اغصان الخرشف بالسكين وتقص في شكل عصيات متساوية . تقشر بصلة صغيرة وتفرم .

يحمى الزيت ويذاب الإدام (6) في مقفول فوق نار قوية وتقلى في المزيج قطع القديد بضع دقائق مع فريم البصل . يضاف بعد ذلك معجون الطماطم محلولا في مقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة ويترك يغلي حوالي ربع ساعة . يضاف آنذاك

---

(1) القتة : الحزمة . (2) الخرشف : نبات عشبي شبيه بالكرضون . (6) الإدام : دهن القديد . (3) (4) (5) : راجع باب المواد الغذائية المصبرة .

العصبان والخرشف واللفت والجزر ويمرق القدر بلتر ونصف من الماء . عندما يغلي الماء « يفور الكسكسي » مرتين على بخار المرق كماذكر من قبل وتضاف أوراق الكرنب والسلق بين التفويرتين .

كسكسي رأس العام

- 750 غراما من الكسكسي
- 500 غرام من الفول الجاف
- فنجان من الزيت
- قديد جاف حسب الرغبة(1)
- عصبان جاف حسب الرغبة(2)
- ملح (3)

ينقى الفول من الحبات غير الصالحة ان وجدت وبعد ان ينظف جيدا ينقع ليلة كاملة في الماء البارد بدون تقشير ويشطف . يقطع القديد قطعا متعادلة ويغسل مع العصبان غسلا دقيقا ثم ينقع كلاهما في الماء البارد حوالي ساعتين ويقطر .

يحمى الزيت في مقفول ثم يضاف اليه الفول والعصبان وقطع القديد ويمرق القدر بلتر ونصف من الماء . عندما يغلي الماء يفوّر الكسكسي تفويرتين كالمعتاد على بخار المرقة وحالما ينضج يجعل الكسكاس بينما تبقى القدر فوق نار خفيفة حتى تلين حبات الفول وينضج القديد مع اضافة ما يلزم من الماء لتبقى المرقة على حجمها .

التقديم : يرتب الكسكسي في وعاء التقديم ويسقى بالمرقة ثم يوضع على سطحه الفول وتصف العصبانات وقطع القديد ويقدم ساخنا .

كسكسي ربعي بالبوري

- 750 غراما من الكسكسي
- 750 غراما من البوري (1)
- 500 غرام من القرع بوطزينة
- 250 غراما من البطاطا
- 150 غراما من الحمص المنقوع
- 150 غراما من الفلفل الحار
- 30 غراما من السمن
- بصلة صغيرة مفرومة
- فنجان من الزيت
- ملعقتان من معجزات الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- نصف ملعقة قهوة من البهارات
- نصف ملعقة قهوة من الكمون
- فلفل أسود
- ملح

---

(1) (2) : راجع باب المواد الغذائية المحفوظة . (3) الملح : تملح المرقة باحتراز وعند الحاجة فقط لأن القديد شديد الملوحة .

ينقى الكمون ويدق مع قليل من الملح . تؤخذ سمكة متوسطة الحجم من نوع البوري وتسفط بالسكين وتستأصل خياشيمها ثم تقطع زعانفها بما فيها زعنفة الذيل وبعد أن تسحب أحشاؤها كما ذكر في باب الأسماك تنظف جيدا بالماء البارد من الداخل ومن الخارج وتقص الى أربع قطع متعادلة . تفرك بعد ذلك القطع بالكمون والفلفل الأسود والملح وتترك جانبا . يحك القرع بوطزينة بالسكين ويقص انصافا أو اثلاثا حسب حجمه . تنظف حبات البطاطا وتقشر . تنظف قرون الفلفل وتوضع داخل كل منها نكهة من الملح الناعم خلال شق يشلط بحد السكين . تقشر بصلة صغيرة وتفرم .

يقلى البصل بضع دقائق في الزيت في مقفول فوق نار قوية ثم يضاف اليه الحمص ومعجون الطماطم محلولا في مقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة وحبات البطاطا وقرون الفلفل ويترك يغلي حوالي ربع ساعة . ترفع آنذاك قرون الفلفل وتترك جانبا حتى يحين وقت التقديم ثم تمرق القدر بلتر ونصف من الماء . عندما يغلي الماء يطهى الكسكسي مرتين على بخار المرقة كما ذكر في بداية هذا الباب وتسقط قطع القرع في المرقة بعد « التفويرة الأولى » . عندما ينضج الكسكسي ترفع قطع القرع وتحل محلها قطع السمك وتترك تغلي مدة ربع ساعة مع اضافة شيء من الماء لتبقى المرقة على حجمها الأصلي . عندما تنضج قطع السمك يعد الكسكسي بالبوري ويقدم كما يعد ويقدم الكسكسي بالعلوش .

كسكسي صيفي بالمناني

- 750 غراما من الكسكسي
- 750 غراما من المناني
- 500 غرام من الطماطم الطرية
- 500 غرام من القرع الأحمر
- 250 غراما من البطاطا
- 250 غراما من البصل الصيفي
- 150 غراما من الحمص المنقوع
- 100 غرام من الفلفل الحار
- 30 غراما من السمن
- فنجان من الزيت
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- نصف ملعقة قهوة من البهارات
- نصف ملعقة قهوة من الكمون
- فلفل أسود
- ملح

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض البوري بمقدار مماثل من المناني أو غيره من الأسماك الكبيرة الحجم كالجغالي والبلميت والتن وتعويض معجون الطماطم بعصير نصف كيلو من الطماطم الطازجة .

---

(1) يمكن تعويض البوري بنوع آخر من الأسماك كالجراف والقاروص والفيقو والليموني والسرة وغيرها حسب الرغبة .

كسكسي شتوي بالمرجان

- 750 غراما من الكسكسي
- 750 غراما من المرجان
- 250 غراما من الجزر
- 250 غراما من البطاطا
- 150 غراما من الحمص المنقوع
- 30 غراما من السمن
- نصف رأس كرنب
- بصلة صغيرة مفرومة
- فنجان من الزيت
- ملعقتان من معجون الطماطم
- نصف ملعقة من الهريسة
- نصف ملعقة من فلفل الزينة
- نصف ملعقة قهوة من البهارات
- نصف ملعقة قهوة من الكمون
- فلفل أسود
- ملح

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع استعمال المرجان أو غيره من الأسماك المتوسطة الحجم حسب الرغبة .

كسكسي بالورقة

- كيلو واحد من الورقة
- 750 غراما من الكسكسي
- 500 غرام من السفرجل
- 200 غرام من الحمص المنقوع
- 150 غراما من الزبيب
- 30 غراما من السمن
- فنجان من الزيت
- ملعقة من معجون الطماطم
- فلفل أسود
- ملح

ينظف مقدار من الزبيب من النوع الرفيع بدون بزور . ينظف السفرجل ويقص أرباعا متعادلة ثم ترفع عنه بالسكين البزور والأجزاء الصلبة غير الصالحة . ينسج بعد ذلك على منوال وصفات الكسكسي السابقة ويوضع السفرجل في المرقة بعد التفويرة الأولى أما الزبيب فيضاف بضع دقائق قبل نهاية الطهو .

المحليات والحلويات

مسفوف بالحليب

500 غرام من الكسكسي النملي
200 غرام من السكر الدقيق
لتر واحد من الحليب

يطهى الكسكسي مرتين في كسكاس على بخار لترين من الماء المغلى وحالما ينضج وتفرق حباته كما ذكر في باب الكسكسي العادي يرتب في ماعون التقديم أو يوضع مباشرة في الصحون الفردية ثم يذر فوقه مقدار من السكر ويسقى بالحليب المغلى البارد ويقدم .

مسفوف بالزبيب

500 غرام من الكسكسي النملي
200 غرام من السكر الدقيق
150 غراما من الزبيب
عشر لتر من الزيت

ينقى الزبيب وينظف . يطهى الكسكسي في كسكاس على بخار لتر من الماء المغلى كما ذكر في باب الكسكسي العادي ثم يخلط مع الزبيب ويطهى مرة ثالثة بنفس الطريقة . يرتب اثر ذلك المسفوف في الصحون الفردية ويسقى بقليل من الزيت ثم يذر على سطحه السكر ويقدم .

رفيســـة

500 غرام من الكسكسي النملي
200 غرام من دقلة «نور» (1)
200 غرام من السكر الدقيق
عشر لتر من زيت الزيتون

(1) دقلة نور : ضرب من التمر التونسي الرفيع .

تنظف الدقلة وتحذف نوياتها . تقص منها حبات طولا بالسكين بدون أن يشوه شكلها وتترك جانبا للزينة بينما تقطع الحبات الباقية مكعبات صغيرة . يطهى الكسكسي مرتين بالبخار كالمعتاد وعندما ينضج وتفرد حباته عن بعضها يخلط مع مكعبات الدقلة ومقدار من الزيت الرفيع . يرتب بعد ذلك المسفوف في صحون التقديم ويرش فوقه السكر المرحي ثم يزين سطحه بأنصاف حبات الدقلة الباقية ويقدم .

طهو سميد المسفوف

طريقة سريعة

يرطب نصف كيلو غرام من السميد الغليظ (السدر) بعشر لتر من الزيت ويطهى في كسكاس كما يطهى الكسكسي على بخار لتر من الماء الغالي مدة ربع ساعة توقت من بداية بروز البخار خلال الكسكاس . يجعل إثر ذلك الكسكاس ويوضع فوق ماعون ثم يسقى السميد بالماء الغالي الموجود في الطنجرة ويقطر بعض الوقت . يسكب بعد ذلك السميد في طبق وتفرق ذراته عن بعضها ثم يطهى مرة ثانية مدة 25 دقيقة بنفس الطريقة ثم تفرد ذراته ويستعمل .

طريقة تقليدية

يبلل نصف كيلو غرام من السميد المتوسط الحجم (5 س) بعشر لتر من الزيت ويطهى في كسكاس كما يطهى الكسكسي على بخار لترين من الماء الغالي مدة ربع ساعة توقت من بداية بروز البخار خلال الكسكاس . يسكب بعد ذلك السميد في ماعون ويرش بقليل من الماء البارد ثم تفرق حباته عن بعضها ويطهى مرة ثانية مدة ربع ساعة بنفس الطريقة . تعاد العمليات أربع أو خمس مرات وعندما ينضج السميد كما ينبغي تفرد حباته ويستعمل .

مسفوف بالعنب

500 غرام من السميد الغليظ
500 غرام من العنب المسكي
200 غرام من السكر المرحي
عشر لتر من الزيت

تفرق حبات العنب وتنظف وتترك جانبا . يطهى السميد بإحدى الطرق حسب الرغبة وحالما ينضج يمرر خلال منخل دقيق ثم يرطب بالزيت أو بالزبدة ويخلط مع حبات

العنب . يرتب إثر ذلك المسفوف في وعاء التقديم ثم يذر فوقه مقدار من السكر المرحي ويقدم .

مسفوف بالرمان

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض حبات العنب بمقدار مماثل من حبات الرمان .

مسفوف بالدقلة

500 غرام من السميد الغليظ
250 غراما من الدقلة
150 غراما من السكر المرحي
عشر لتر من الزيت

تنظف الدقلة وتحذف نوياتها . تقص منها حبات طولا بالسكين بدون أن يشوه شكلها وتترك جانبا للزينة بينما تقطع الحبات الباقية مكعبات صغيرة . يطهى السميد بطريقة من الطرق المشار اليها وعندما ينضج يغربل خلال منخل دقيق ثم يضاف اليه الزيت أو الزبدة المذابة ويخلط مع مكعبات الدقلة . يرتب اثر ذلك المسفوف في أوعية فردية ثم يذر فوقه مقدار من السكر حسب الرغبة ويزين سطحه بأنصاف حبات الدقلة ويقدم .

مسفوف بالزبيب

نوع ثان

500 غرام من السميد الغليظ
200 غرام من الزبيب بدون بزور
200 غرام من السكر المرحي
خمس لتر من الزيت

ينقى الزبيب وينظف . يطهى السميد بطريقة من الطرق حسب الرغبة ويطهى معه الزبيب في التفويرة الأخيرة فقط وعندما ينضج تفرق ذراته بالأصابع أو بشوكة الأكل ثم يضاف اليه عشر لتر من الزيت أو مقدار من الزبدة المذابة . يرتب بعد ذلك المسفوف في الصحون ثم يرش سطحه بالسكر ويقدم .

محكوكـــة

مقادير للقطر

كيلو غرام من السكر المرحي
ثلاثة أرباع اللتر من الماء
أربع ملاعق من ماء الزهر(1)
ملعقة قهوة من عصير الليمون

مقادير للمحكوكة

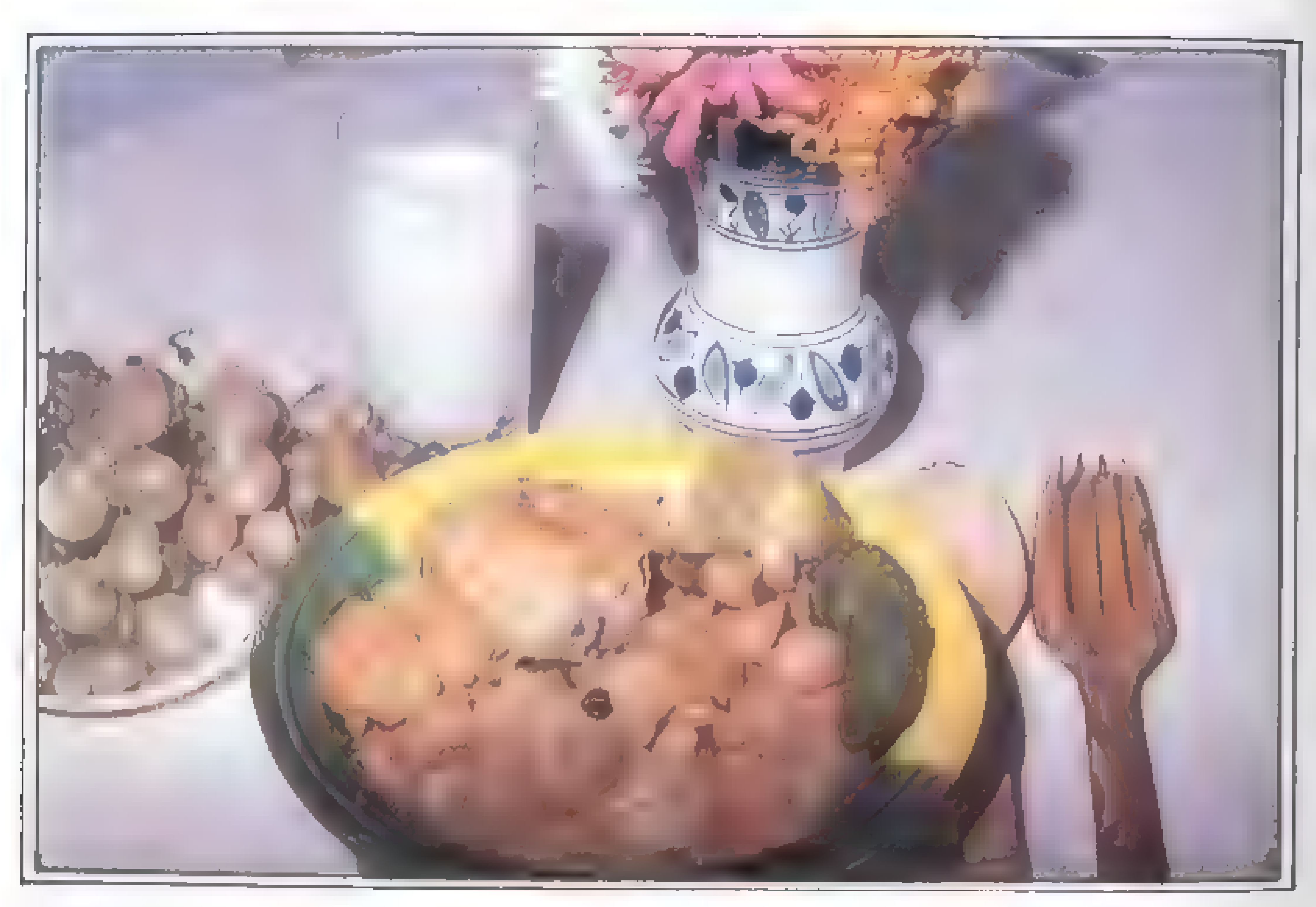
كيلو غرام ونصف من السميد الغليظ
كيلو غرام واحد من الدقلة
150 غراما من الفزدق(2)
100 غرام من الزبدة
100 غرام من السكر الدقيق(3)
ربع لتر من الزيت
ملعقة قهوة من الملح

يعجن السميد بالزيت مع الملح وقليل من الماء للحصول على عجينة متجـانسة متماسكة . تبسط العجينة المذكورة في صينية أو في طبق مدهون بقليل من الزبدة بغلظ صنتمترين تقريبا . تقص بعد ذلك العجينة مربعات متساوية ويزج بالطبق في فرن معتدل الحرارة لمدة نصف ساعة . عندما تجف العجينة ويحمر سطحها تدق بالمهراس ثم تنخل بغربال الكسكسي حتى تمر بأكملها خلال الثقوب وتترك جانبا . ينظف الفزدق ويجرش بالمهراس . تنقى الدقلة وتزال نوياتها ثم تقص منها بعض حبات انصافا بالطول وتترك جانبا للزينة بينما تقص الحبات الباقية مكعبات متساوية . يذاب السكر المرحي في ثلاثة أرباع اللتر من الماء ويوضع فوق نار معتدلة ويترك يغلي حتى تتبخر نصف كمية الماء تقريبا مع إزالة الرغوة بمرغاة من حين لآخر . عندما يتكاثف القطر يضاف اليه عصير الليمون وماء الزهر يرفع عن النار . يوضع بعد ذلك السميد في قصعة وتضاف اليـه الزبدة وقطع الدقلة ثم يسكب فوقه القطر ويخلط جيدا .

التقديم : ترتب المحكوكة في صحون مسطحة في شكل قبة ويرش فوقها السكر الدقيق ثم يزين سطحها بجريش الفزدق وبأنصاف حبات الدقلة وتقدم .

---

(1) يمكن تعويضه بمقدار مماثل من ماء الورد . (2) يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الفاكهة المقلية المجروشة أو الإستغناء عنه تماما . (3) يعرف في تونس بالسكر الفارينة .



Couscous au poulet

الكسكسي بالدجاج

المدموجة

مقادير للقطر

كيلو غرام من السكر المرحي
ثلاثة أرباع اللتر من الماء
أربع ملاعق من ماء الورد
ملعقة قهوة من عصير الليمون

مقادير للمدموجة

كيلو غرام من السميد الغليظ
750 غراما من الدقلة
200 غرام من السكر الدقيق
150 غراما من الفاكية
125 غراما من الزبدة
ملعقة قهوة من الملح
زيت لقلي الفطاير

ينخل السميد ويضاف اليه الملح ويعجن بمقدار كاف من الماء للحصول مبدئيا على عجينة متماسكة شبيهة بعجينة الخبز . تترك العجينة المذكورة جانبا حوالي ساعة ثم يضاف اليها تدريجيا ما يكفي من الماء وتعرك من جديد للحصول في النهاية على عجينة رخوة قوامها كقوام عجينة الملسوقة . يحمى زيت القلي في طاوة فوق نار قوية . تبل الأصابع بالماء البارد ثم تؤخذ قطعة من العجين في حجم بيضة وتوضع فوق رخامة مدهونة بالزيت . ترقق كتلة العجين بالقلقال أو بعود الرشتة في شكل ورقة سمكها مليمتر واحد تقريبا تدهن مرتين أو ثلاث بالزيت أثناء الترقيق . تطوى بعد ذلك الورقة على أربع طيات وتقلى في الزيت على الوجهين حتى يحمر لونها نسبيا وتقطر في مصفاة . تكرر العمليات المذكورة بنفس الأسلوب وعندما يتم القلي تقطع الفطاير قطعا صغيرة متعادلة .

تنقى الدقلة وتزال نوياتها ثم تقص منها بعض حبات انصافا بالطول وتترك جانبا للزينة بينما تقص الحبات الباقية مكعبات صغيرة . يحمص نصيب من الفاكية عند الرغبة ويجرش بالمهراس . يذاب السكر المرحي في ثلاثة أرباع اللتر من الماء ويوضع فوق نار معتدلة ويبقى يغلي مع كشط الرغوة من حين لآخر . عندما يتكاثف القطر يضاف اليه عصير الليمون وماء الورد والزبدة ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم : تخلط قطع الفطاير والدقلة مع مزيج القطر والزبدة وترتب في صحون التقديم في شكل قبة ثم يرش فوقها السكر الدقيق ويزين سطحها بجريش الفاكية اذا استعمل وبأنصاف حبات الدقلة وتقدم .



Assida aux Pignons

صيدة

محلبيــة

250 غراما من الأرز — لتر واحد من الحليب
250 غراما من السكر المرحي — أربع ملاعق من ماء الورد
نصف لتر من الماء

ينقى الأرز وينظف في مصفاة تحت الحنفية ويقطر . يغلى الماء في قدر ويسكب فيه الأرز تدريجيا ويترك يغلي على نار معتدلة مع التحريك المتواصل . حالما يمتص الماء يضاف الحليب شيئا فشيئا مع مواصلة التحريك . عندما ينضج الأرز وتتفقع حباته يضاف السكر وماء الورد ويتواصل الطبخ بنفس الطريقة حتى يتجانس المزيج .

التقديم : تصب المحلبية في صحون التقديم وتقدم ساخنة أو باردة حسب الطلب ويزين سطحها عند الرغبة بشيء من الفزدق والبندق أو غيرهما من الفاكية حسب الرغبة .

رخايميــة

350 غراما من الأرز المدقوق — 150 غراما من الفاكية
250 غراما من السكر المرحي — لتر ونصف من الحليب
أربع ملاعق من العطرشية

يحل الأرز في لتر من الحليب في قدر ويوضع فوق نار معتدلة ويترك يغلي مع التحريك بدون انقطاع حتى يمتص الحليب . يضاف أنذاك السكر وماء العطرشية ويسكب ما بقي من الحليب تدريجيا مع التحريك المتواصل فوق نار خفيفة . عندما يتجانس الخليط ويتماسك نوعا ما تعدل حلاوته اذا اقتضى الحال ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم : تصب الرخايمية في صحون التقديم ثم يسوى سطحها ويزين عند الطلب بمقدار من الفزدق المجروش أو من الفاكية المقلية المجروشة .

للتنويع : يمكن تعويض نصف اللتر من الحليب الأخير بنصف لتر من القشدة (1) .

---

(1) القشدة : الزبدة الرقيقة .



الصمصة وصوابع العلجية

Pâtes aux amandes

رفيسة الروز

اسلوب عتيق

500 غرام من الأرز
500 غرام من السكر المرحي
200 غرام من الدقلة
100 غرام من اللوز (1)
100 غرام من الجوز (2)
100 غرام من البوفريوة (3)
60 غراما من السمن (4)
اربع ملاعق من العطرشية (5)

تقشر الفاكية (6) وتنقى وتقلى بضع دقائق فوق النار مع التحريك ثم تجرش جرشا خشنا أو تقص بالسكين قطعا صغيرة . تنظف الدقلة وتنزع نوياتها وتقص أرباعا بالسكين . يطهى الأرز بالبخار ثلاث أو أربع مرات حسب نوعيته كما ذكر في باب الأرز وحالما تلين حباته وقبل ان تنفقع يرفع عن النار ويضاف اليه السمن . يخلط اثر ذلك الأرز مع السكر وجريش الفاكية وقطع الدقلة وماء العطرشية ويقدم فاترا أو باردا حسب الرغبة .

الكريمة البسيطة

لتر واحد من الحليب
200 غرام من السكر المرحي
أربع ملاعق من النشا
أربعة فصوص بيض
أربع ملاعق من ماء الورد

يذاب النشا في الحليب وبعد ان يصفى المزيج يحل فيه البيض ويحلى بالسكر ثم يوضع فوق نار معتدلة مع التحريك بدون انقطاع بملعقة خشب . عندما تختر الكريمة وتغطى ظهر الملعقة وقبل أن تغلي يضاف اليها ماء الورد (1) وترفع عن النار .

التقديم : تسكب أنذاك الكريمة في صحيفات فردية ويزين سطحها بشيء من البندق أو من الفزدق أو من الفاكية المجروشة أو من الشكلاطة المسحوقة حسب الرغبة وتقدم باردة .

---

(1) (2) (3) : وزن قائم يعني الفاكية بقشورها . (3) البوفريوة : البوفر وة والبندق حسب التعبير الشرقي . (4) يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الزبدة . (5) العطرشية يمكن تعويضها بماء الزهر أو بماء الورد . (6) الفاكية : اللوز والجوز والبوفريوة .

(1) يمكن تعويض ماء الورد بمقدار مماثل من ماء الزهر أو من ماء العطرشية او من ماء النسري (النسرين) او بقرطاس من الفانيلية حسب الرغبة .

كريمة بالشكلاطة

لتر واحد من الحليب
200 غرام من السكر المرحي
أربع ملاعق من النشا
أربع فصوص من البيض
أربع ملاعق من الشكلاطة

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع إضافة أربع ملاعق من الشكلاطة المسحوقة والاستغناء عن ماء الورد .

كريمة الحلواني

لتر واحد من الحليب
300 غرام من السكر المرحي
120 غراما من الدقيق
أربع بيضات
قرطاس من الفانيلية
قبصة من الملح الناعم

يغلى الحليب وتذاب فيه الفانيلية .

يوضع الدقيق والسكر في قدر ثم يضاف اليه البيض مع قبصة من الملح الناعم ويخلط جيدا بملوق أو بملعقة خشب . عندما يتلزج الخليط ويتجانس يسكب فوقه الحليب الفاتر ويوضع فوق نار معتدلة مع التحريك المتواصل . حالما تختر الكريمة وتبدأ في الغليان تسحب من فوق النار وتقدم باردة كما تقدم الأصناف السابقة ويمكن استعمال هذا النوع من الكريمة لحشو بعض الحلويات كبريكة الحليب وغيرها .

كريمة بالبسكويت

لتر واحد من الحليب
200 غرام من السكر المرحي
150 غراما من البسكويت
50 غراما من الفستق
أربع ملاعق من النشا
أربعة فصوص بيض
أربع ملاعق من ماء الورد

تنظف حبات الفستق وتنقى وتجرش . يحضر مقدار من الكريمة البسيطة كما ذكر من قبل .

التقديم : يقطع البسكويت أرباعا ويوزع في الصحيفات الفردية . حالما تنضج الكريمة تسكب فوق قطع البسكويت ثم يزين سطحها بجريش الفستق وتقدم .

زريقـــة

مقادير للملسوقة المحشية

100 غرام من اللوز
100 غرام من البوفريوة
100 غرام من السكر المرحي
50 غراما من الزبدة
12 من أوراق الملسوقة
ملعقتان من العطرشية

مقادير للكريمة

لتر واحد من الحليب
200 غرام من السكر المرحي
أربع ملاعق من النشا
أربعة من فصوص البيض
أربع ملاعق من ماء العطرشية

ينقع اللوز بضع دقائق في الماء الفائر ويقشر ثم يقلى قليلا فوق النار أو في الفرن مع حبات البوفريوة ويجرش كلاهما بالمهراس أو بالمبشرة . يخلط بعد ذلك جريش الفاكية مع 100 غرام من السكر المرحي ويطيب الخليط بملعقتين من ماء العطرشية . تقص أوراق الملسوقة انصافا وتدهن بالزيت أو بقليل من الزبدة المذابة . تبسط اثر ذلك أوراق الملسوقة ويوضع في وسط كل منها مقدار ملعقة قهوة من خليط الفاكية وتطوى في شكل قراطيس صغيرة مستطيلة . تصف أنذاك القراطيس في طبق مدهون بالزبدة ثم تحمر حوالي عشر دقائق في الكعكة أو في فرن معتدل الحرارة وتترك جانبا .

يحضر مقدار من الكريمة البسيطة كما ذكر من قبل .

التقديم : توزع قراطيس الملسوقة في الصحاف الفردية وتسكب فوقها الكريمة وتقدم .

صحلـــب

250 غراما من السكر المرحي
200 غرام من الدرع (1)
100 غرام من النشا
نصف ملعقة قهوة من الزنجبيل (2)

(1) الدرع : يعرف بالذرة والذرة البيضاء . الزنجبيل : يعرف عندنا بالسكنجبير ويمكن تعويضه بمقدار مماثل من القرفة المسحوقة .

ينخل الدرع ويحل مع النشا في لتر من الماء وبعد أن يصفى الخليط خلال منخل دقيق الثقوب أو خلال قطعة من النسيج الشفاف يضاف اليه السكر ويوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك المتواصل مدة 20 دقيقة وعندما يغلظ قوامه يترك يغلي حوالي خمس دقائق مع مواصلة التحريك ثم يرفع عن النار .

التقديم : يسكب أنذاك الصحلب في الصحاف الفردية ثم يذر على سطحه قليل من الزنجبيل المسحوق ويقدم ساخنا .

بلـــوزة

لتر واحد من الحليب
250 غراما من البوفريوة (1)
250 غراما من السكر المرحي (2)
أربع ملاعق من النشا (3)

تقلى البوفريوة فوق النار مع التقليب ثم تقشر وتدق بالمهراس . يحل النشا في لتر من الحليب ويضاف اليه هريس البوفريوة وبعد أن يصفى الخليط خلال غربال الشعر إن وجد أو خلال قطعة من النسيج يحلى بالسكر ويوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك المستمر بملعقة خشب وعندما تشاهد أول غلوة يرفع الوعاء عن النار .

التقديم : تسكب أنذاك البلوزة في الكؤوس الفردية وتقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

بلوزة بالزقوقو

لتر واحد من الحليب
500 غرام من الزقوقو(1)
250 غراما من السكر المرحي
200 غرام من البوفريوة
ملعقتان من النشا

تقلى البوفريوة بضع دقائق فوق النار مع التقليب ثم تقشر وتدق بالمهراس دقا جيدا وتترك جانبا . ينقى الزقوقو ويصول في مصفاة ثم يدق جيدا بالمهراس . يحل بعد ذلك

(1) البوفريوة : البندق في الشرق . السكر : بين 200 و 300 غرام حسب الذوق . (3) النشا : يمكن تعويضه بمقدار مماثل من دقيق الأرز أو من دقيق القمح .

(1) الزقوقو : حب نوع من أنواع الصنوبر .

الهريس في لتر ونصف من الماء وبعد أن يصفى المزيج بغربال الشعر يحل فيه النشا وهريس البوفريوة ثم يحلى بالسكر ويوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك بدون انقطاع مدة ربع ساعة . يضاف اليه بعد ذلك الحليب تدريجيا مع مواصلة التحريك وحالما يغلظ قوامه نسبيا ويبدأ في الغليان يرفع عن النار .

التقديم : كتقديم البلوزة السابقة .

بلوزة بالفاكية

وصفة مماثلة للوصفات السابقة ويستعمل فيها مقدار حسب الرغبة من البوفريوة واللوز والجوز والفستق .

بــــوزة

اسلوب عتيق

لتر واحد من الحليب
350 غراما من الدرع
250 غراما من الجلجلان
250 غراما من السكر المرحي

ينقى الدرع ويصول في مصفاة وينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف . يدق بعد ذلك الدرع جيدا بالمهراس ويحل في لتر ونصف من الماء ثم يصفى المزيج ويترك جانبا . ينقى الجلجلان ويقلى بضع دقائق فوق النار مع التقليب ثم يدق جيدا بالمهراس . يحل إثر ذلك هريس الجلجلان في لتر من الحليب ثم يصفى المزيج ويحلى بالسكر ويضاف الى مزيج الدرع . يوضع بعد ذلك الخليط في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك المتواصل ويرفع عن النار في أول غلوة .

التقديم : تسكب البوزة في الصحاف الفردية وتقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة ويكون قوامها سائلا .

بــــوزة

اسلوب ثان

لتر واحد من الحليب
300 غرام من الدرع المرحي
250 غراما من الجلجلان
250 غراما من السكر المرحي

يغربل الدرع ويعجن بقليل من الماء ثم يكيف في شكل كريات متساوية ويترك جانبا حوالي نصف ساعة . تدق اثر ذلك كريات الدرع بالمهراس ثم يحل الهريس في لتر ونصف من الماء ويصفى المزيج خلال غربال الشعر .

يتسج بعد ذلك على منوال الوصفة السابقة .

الزرير التقليدي

كيلو غرام واحد من الجلجلان
300 غرام من العسل
200 غرام من السمن

يصوّل الجلجلان في غربال دقيق تحت الحنفية ويجفف في الشمس . ينقى بعد ذلك الجلجلان ويقلى في ماعون مسطح فوق النار مع التحريك المتواصل ثم يدق جيدا بالمهراس ويترك جانبا . يسخن العسل في قدر فوق نار معتدلة ويضاف اليه السمن . حالما يذوب السمن يضاف هريس الجلجلان ويبقى فوق النار مدة لا تزيد عن عشر دقائق مع التحريك المتواصل وعندما يتجانس الخليط يرفع الوعاء عن النار .

التقديم : يسكب الزرير في كؤوس من البلور ويحفظ ليقدم باردا عند الطلب .

الزرير التقليدي

صنف ثان

كيلو غرام من الجلجلان
500 غرام من السكر
350 غراما من الماء
150 غرام من الزبدة
50 غراما من السمن
ملعقة قهوة من عصير الليمون

يغسل الجلجلان ويجفف وينقى ثم يقلى ويدق كما سبق ذكره في الوصفة السابقة . يذاب السكر في الماء في قدر فوق نار معتدلة ويترك يغلي مع إزالة الرغوة من وقت لآخر . عندما يتبخر حوالي نصف الماء ويتكاثف القطر (1) نسبيا يضاف اليه عصير الليمون عند الرغبة ثم السمن والزبدة وحالما يذوب الدهن يضاف هريس الجلجلان ويتواصل الطهو كما ذكر في الوصفة السابقة .

---

(1) القطر : البونتو عندنا في تونس



الكسكسي بالعلوش — Couscous à l'Agneau



الكسكسي بالعصبان — Couscous aux andouillettes

زرير بالبوفريوة

نصف كيلو من الجلجلان
نصف كيلو من البوفريوة المقشرة
نصف كيلو من السكر
350 غراما من الماء
200 غرام من الزبدة
ملعقة صغيرة من عصير الليمون

يصول الجلجلان ويجفف وينقى ثم يقلى ويدق . تقلى حبات البوفريوة وتقشر وتطحن .

ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة .

زرير الفزدق

كيلو من الفستق المقشر
نصف كيلو من السكر
350 غراما من الماء
200 غرام من الزبدة
أربع ملاعق من ماء الورد
ملعقة صغيرة من عصير الليمون

تمسح حبات الفستق بقطعة من القماش وتدق جيدا بالمهراس أو ترحى . يحل السكر في الماء في قدر فوق نار معتدلة ويترك يغلي حتى يتبخر نصف الماء تقريبا . يضاف اليه بعد ذلك عصير الليمون ثم الزبدة . عندما تذوب الزبدة يضاف هريس الفستق ويتواصل الطهو حوالي عشر دقائق مع التحريك المتواصل ثم يضاف ماء الورد ويرفع الوعاء عن النار .

زرير الفاكية

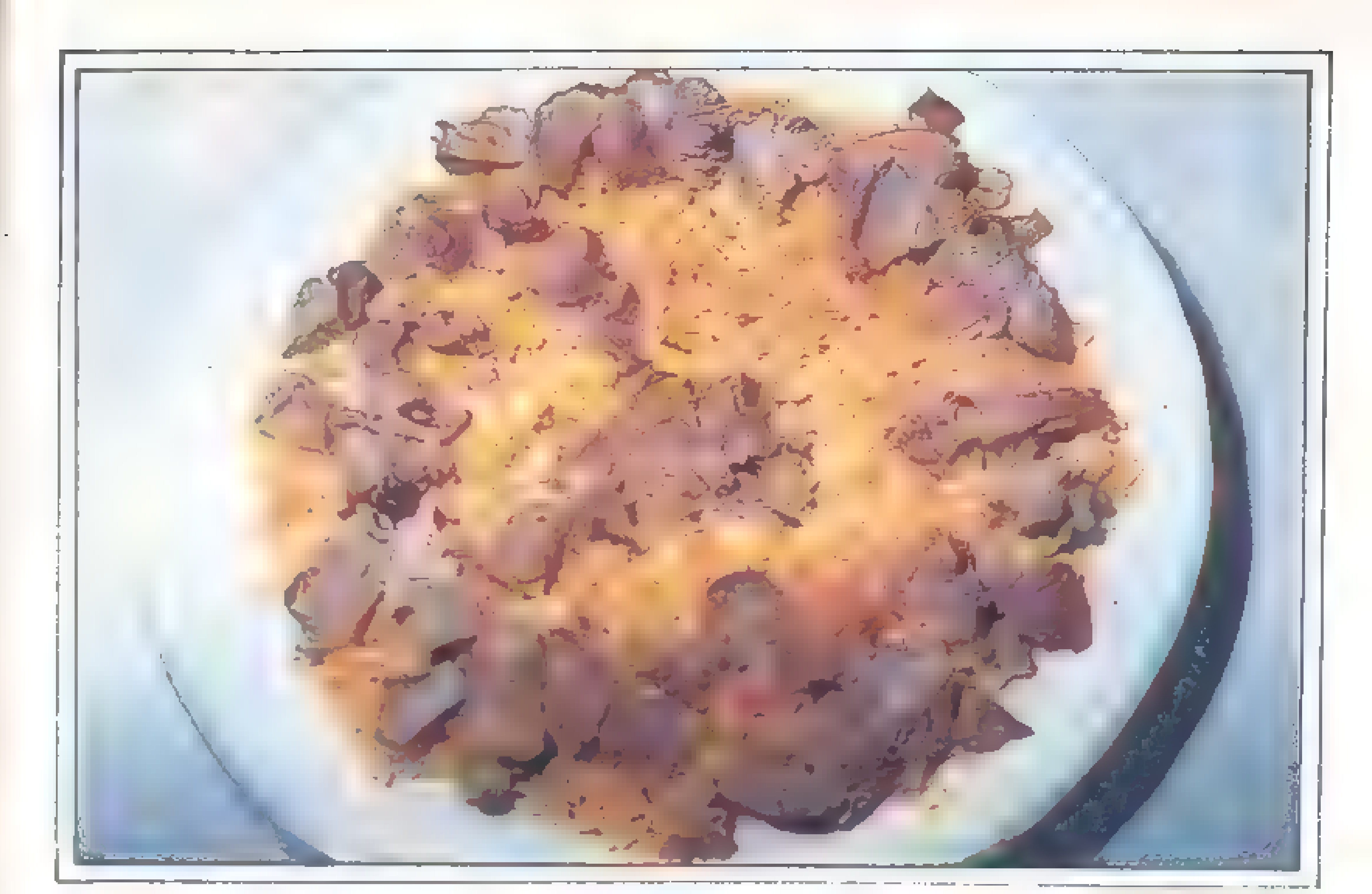
ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الفستق بمقدار مماثل من الفاكيـة المقلية .

عصيدة تركي

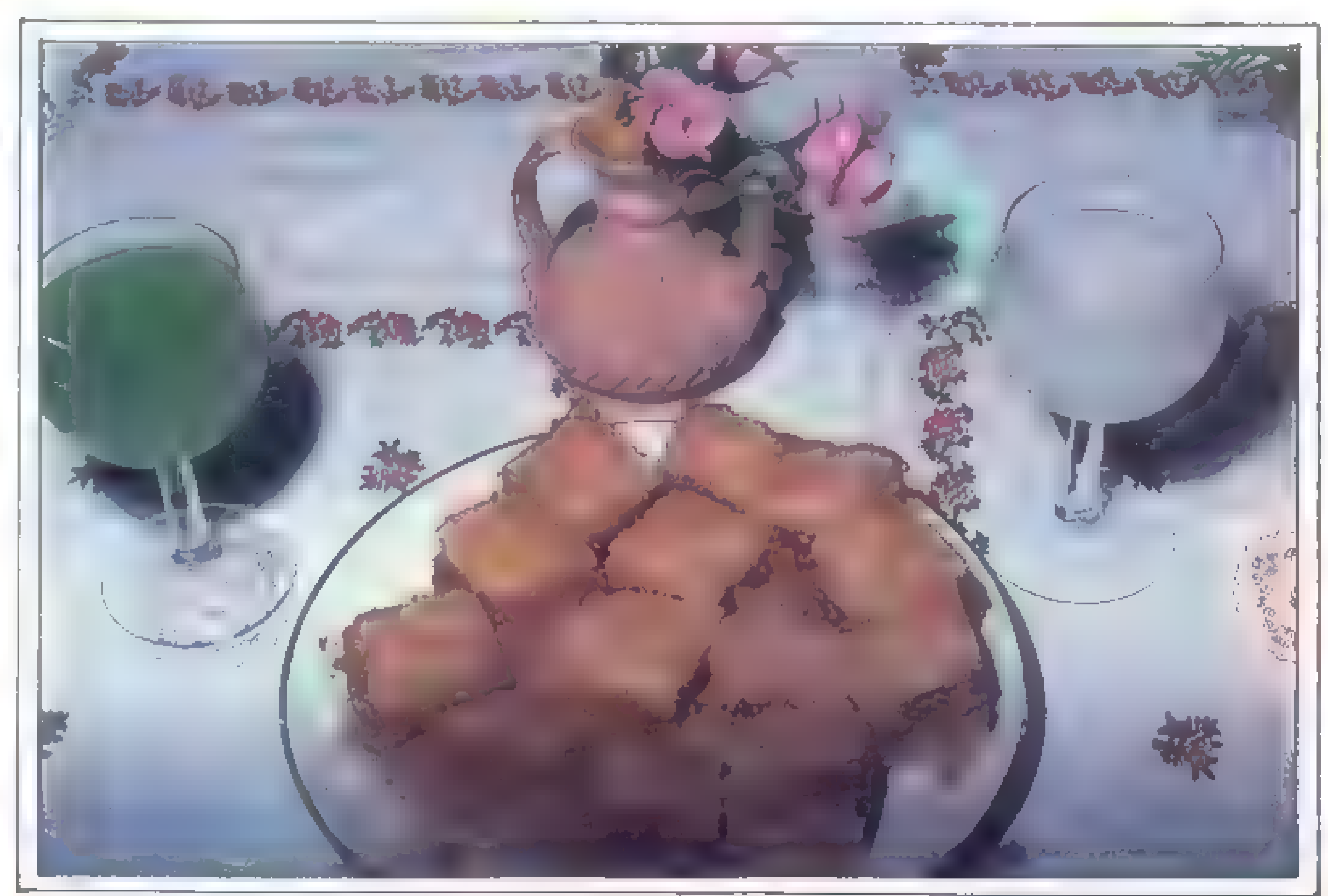
وصفة عتيقة

كيلو ونصف من السميد (1)
200 غرام من الزبدة أو السمن
ملعقة صغيرة من الملح
عسل أو سكر حسب الرغبة

(1) المتوسط الدقة .



الروز بالقوانص — Le Riz aux abattes



بريكة الحليب مع الروزاطة وشروبو الفزدق — Pâtes farcies à la crème

يغربل السميد ويضاف اليه الملح ويعجن باليد مع ما يكفي من الماء وعندما يتماسك الخليط يترك في مكان داقء حوالي نصف ساعة . تدلك اثر ذلك العجينة باليد من جديد في إناء عميق مع إضافة شيء من الماء تدريجيا حتى تصبح متماسكة «نصف سائلة» شبيهة بعجينة الملسوقة . توضع آنذاك العجينة في «نحاسة» (2) فوق نـار معتدلة وتـدلك بالمسوط (3) الخشبي المعد لذلك حتى يمتص الماء ثم يتواصل دلكها باستمرار وبنفس الطريقة بعيدا عن النار حتى يتماسك ويتجانس قوامها . تعاد بعد ذلك العجينة الى النار مع مواصلة الدلك وإضافة قليل من الماء حينا بعد حين . عندما تصبح العجينة رمادية اللون نسبيا مطاطية القوام وتلف حول المدلك دليل وأنها نضجت يرفع الوعاء عن النار .

التقديم : ترتب العصيدة في قصعة أو في صحون فردية عميقة في شكل قبة وتجعل في وسطها حفرة يسكب فيها مقدار من الزيت أو من السمن السائل أو من الزبدة المذابة ثم يوضع على سطحها شيء من السكر الدقيق أو من العسل وتقدم . يمكن تقديم السكر والعسل والدهن على حدة وهناك من يقدم مع العصيدة مقدارا من البسيسة .

عصيدة تركي
اسلوب طهي ثان

يسخن مقدار لتر ونصف من الماء في قدر فوق نار معتدلة مع ملعقة صغيرة من الملح وحالما يغلي الماء تسكب فيه كمية السميد بالحفنة شيئا فشيئا مع التحريك بالمدلك بدون انقطاع وعندما يتجانس الخليط ويتحول الى عجينة متماسكة يواصل الطهو كما ذكر في الوصفة السابقة وتقدم العصيدة بنفس الطريقة .

عصيدة تركي
طريقة ثانية

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض السميد بمقدار مماثل من الدقيق (الفارينة) وتطهى العصيدة آنذاك مرة واحدة فوق النار لا مرتين .

عصيدة تركي
طريقة ثالثة

يحل الدقيق في لترين من الماء البارد ويصفى الخليط بغربال الشعر ثم يضاف اليه

---

(2) النحاسة : قدر من النحاس المقصدر (3) المسوط والملوق : يعرف بالمدلك في تونس .

الملح ويوضع في نحاسة فوق نار معتدلة مع التحريك بالمدلك بدون انقطاع حتى يتجانس المزيج ويتحول الى عجينة متماسكة . يتواصل اثر ذلك طهو العصيدة كما ذكر في الوصفات السابقة .

عصيدة بالرغيدة (3)
وصفة تقليدية

مقادير للعصيدة

كيلو واحد من السميد الرقيق	100 غرام من الفستق
200 غرام من السكر المرحي	ملعقة صغيرة من الملح
اربع ملاعق من ماء الورد	

يغربل السميد ويضاف اليه الملح ثم يعجن باليد مع ما يكفي من الماء وعندما يتماسك الخليط يترك في مكان دافىء قرابة ساعة . تدلك بعد ذلك العجينة باليد من جديد في إناء عميق مع إضافة ما يكفي من الماء تدريجيا حتى تتحول الى مزيج سائل ثم يصفى المزيج المذكور بغربال الشعر للتخلص من القلوتن (2) . يسكب اثر ذلك محلول النشا في قدر ويضاف اليه السكر ثم يوضع فوق نار معتدلة مع التحريك بالمدلك بدون انقطاع . عندما تجمد العصيدة ويصبح قوامها شبيها بالحلقوم تعدل حلاوتها اذا اقتضى الحال ثم يضاف اليها ماء الورد ويرفع القدر من فوق النار .

مقادير للرغيدة

لتر ونصف من الحليب	أربع ملاعق من النشا
200 غرام من السكر المرحي	ملعقتان من ماء الورد

يحل النشا في الحليب . يصفى الخليط ويضاف اليه السكر ثم يوضع في قدر فوق نار لينة مع التحريك بدون انقطاع . حالما تغلي الرغيدة تعدل حلاوتها اذا اقتضى الحال ثم يضاف اليها ماء الورد ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم : تصب العصيدة في أوعية من البلور تملأ الى ثلثيها وتسكب فوقها الرغيدة ثم يزين سطحها بمقدار من جريش الفستق أو من جريش الفاكية المقلية أو من البندق أو من الشكلاطة المسحوقة وتقدم .

---

(1) الرغيدة : نوع من الكريمة قوامها سائل أكثر من الكريمة العادية . (2) القلوتن : المادة الزلالية الموجودة في الحبوب . (3) تعرف أيضا بعصيدة النشا والعصيدة المصفية .

عصيدة الزقوقو

مقادير للعصيدة

كيلو واحد من الزقوقو	500 غرام من السكر المرحي
750 غراما من الدقيق	200 غرام من الفاكية المقشرة

مقادير للكريمة

لتر ونصف من الحليب	فصوص أربع بيضات
500 غرام من السكر المرحي	اربع ملاعق من النشا
عشر لتر من ماء العطرشية	

ينقى الزقوقو ويصول جيدا في مصفاة تحت الحنفية (1) ثم يدق بالمهراس أو يرحي بفرامة اللحم . يحل بعد ذلك هريس الزقوقو في لتر من الماء ويمرث (2) باليد ثم يصفى الخليط بغربال الشعر . يوضع اثر ذلك ما تبقى من الهريس في قطعة من القماش الرقيق تربط حوله في شكل صرة ثم تغطس الصرة في الماء وتعصر عدة مرات ليستخرج منها اكثر ما يمكن من مستحلب الزقوقو ولا تبقى فيها الا القشور . تحل بعد ذلك الفارينة في ماء الزقوقو وبعد أن يصفى الخليط من جديد يضاف اليه السكر و يوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك بالمدلك بدون انقطاع وحالما تجمد العصيدة تعدل حلاوتها حسب الرغبة ثم ترفع عن النار وتوزع في أوعية من البلور تملأ الى ثلثيها.

تخفق فصوص البيض . يحل النشا في الحليب وبعد أن يصفى المزيج تضاف اليه فصوص البيض ويحلى بالسكر حسب الذوق ثم يوضع في طنجرة فوق نار لينة مع التحريك المتواصل وحالما تبدأ الكريمة في الغليان تفوح بماء العطرشية أو بغيره من الأفاويح ثم تعدل حلاوتها اذا اقتضى الحال ويجعل القدر .

التقديم : بعد أن توزع العصيدة في الأوعية تسكب فوقها الكريمة ويزخرف سطحها حسب الرغبة والذوق وتستعمل لهذا الغرض المواد التالية : حبات من الفستق أو من البندق صحيحة أو مجروشة - حبات من البوفريوة المقلية صحيحة أو مدقوقة - حبات من الجوز تقص انصافا أو أرباعا - فاكية مقلية مجروشة - حبات من الملبس (3) - شكلاطة مسحوقة - الخ ...

---

(1) هناك من يقلي الزقوقو قبل دقه فوق النار او داخل الفرن . مرث الشيء بيده في الماء مرثا : مرسه ودلكه حتى ينحل فيه . (3) الملبس : حلوى تصنع من اللوز والفستق وغيره وتلبس بالسكر .

عصيدة البوفريوة

صنف ثان

مقادير للعصيدة

750 غراما من البوفريوة
500 غرام من السكر المرحي
250 غراما من الدقيق
لتران ونصف من الحليب

مقادير للرغيدة (1)

لتر واحد من الحليب
300 غرام من السكر المرحي
أربع ملاعق من النشا
فصوص أربع بيضات
أربع ملاعق من ماء الورد

تقلى البوفريوة فوق النار أو داخل فرن معتدل الحرارة وبعد أن تقشر تدق بالمهراس ينخل الدقيق ثم يحل في الحليب ويضاف اليه هريس البوفريوة . يصفى بعد ذلك المزيج ويضاف اليه السكر ثم يوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك المستمر . عندما تنضج العصيدة ويغلظ قوامها تعدل حلاوتها ويضاف اليها مقدار من ماء الورد أو من ماء العطرشية أو غيره وتوزع في صحاف من البلور .

يحضر مقدار من الكريمة شبيهة بكريمة عصيدة الزقوقو .

التقديم : يعد ان توزع العصيدة في أوعية التقديم تسكب فوقها طبقة من الكريمة وتقدم عادة بدون زخرفة .

كرديـــــان

وصفة عتيقة لشخص واحد

يوضع أصفر بيضة في صحفة مع ملعقة أكل من السكر الدقيق ويخفق بملعقة حوالي ربع ساعة بدون انقطاع ثم تضاف اليه ملعقة من ماء الورد أو من ماء الزهر مع مواصلة الخفق قرابة عشر دقائق ويقدم .

كعك « البويو »

500 غرام من الدقيق
150 غراما من اللوز
150 غراما من السكر الدقيق
أربع بيضات
كيلو من السكر المبلر
عشر لتر من الزيت للعجين
عشر لتر من الحليب (1)
قرطاس ونصف من الفانيلية
قرطاس من خميرة الحلويات
قبصتان من الملح الناعم
قبصة من البكربونات
ملعقة صغيرة من عصير الليمون
لتر من الماء للقطر
زيت لقلي الكعك

ينخل الدقيق ويخلط جيدا في طبق مع الخميرة والملح والبكربونات والسكر الدقيق ثم يكدس ويجعل في وسطه حفرة . يخفق البيض في صحفة ويسكب في الحفرة مع الزيت والحليب اذا استعمل وشيء من الفانيلية ثم يعجن الدقيق جيدا مع ما يكفي من الماء الدافئ تدريجيا للحصول على عجينة لينة متجانسة . تغطى العجينة بعد ذلك وتترك جانبا حوالي نصف ساعة .

في هذه الأثناء تغلى حبات اللوز بضع دقائق في الماء الفاتر وتقشر ثم تجفف في الشمس أو داخل الفرن وتجرش بالمبشرة . يذاب السكر في الماء ويوضع في قدر فوق نار معتدلة ويترك يغلي وحالما يغلظ نسبيا يضاف اليه عصير الليمون ويفوه عند الرغبة بنصف قرطاس من الفنيلية . يحمى في مقلاة عميقة فوق نار قوية مقدار من الزيت كاف ليطفو فوقه الكعك . تبسط آنذاك العجينة بالقلقال سمكها صنتمتر واحد تقريبا وتقطع بشكل دوائر بالأداة المعدة لذلك أو بحافة كأس قطرها يقارب ستة صنتمتر ثم تقور الدوائر بحافة كأس ثان صغير الحجم أو بحافة الكشتبان لتصبح في شكل حلقات متساوية . تقلى بعد ذلك الحلقات في الزيت الحامي وتقلب فيه وحالما يحمر لونها تقطر بعض الوقت في مصفاة ثم تغطس في القطر وترش بجريش اللوز وتصف في طبق التقديم .

---

(1) يمكن الإستغناء عن الحليب .

كعك زبيدة (1)

500 غرام من السميد الدقيق(2)
200 غرام من اللوز المقشر
كيلو من السكر المرحي
ست بيضات
أربع ملاعق من ماء الزهر
ملعقة من عصير الليمون
قبصتان من الملح الناعم
زيت للقلي

يحضر ويطهى مقدار من العصيدة التركي البسيطة وحالما تبرد يضاف اليها البيض ثم تدلك حتى يتجانس قوامها وتترك جانبا . يحضر مقدار من القطر كما ذكر في الوصفة السابقة ويفوح بنصف كأس من ماء الزهر أو غيره من الأفاويح . يغلى اللوز في الماء ويقشر ثم يجفف ويبرش . يحمى في مقلاة عميقة فوق نار قوية مقدار من الزيت كاف ليطفو فوقه الكعك .

تقطع العجينة قطعا متساوية يفوق حجمها شيئا ما حجم الجوز ثم تكيف في شكل حلقات صغيرة . تقلى اثر ذلك الحلقات المذكورة بالتعاقب في الزيت على الوجهين وحالما يتورد لونها تقطر في مصفاة ثم تغطس بعض الوقت في القطر . يغشى بعد ذلك الكعك بقليل من جريش اللوز ويصف في طبق التقديم .

بغريـــر

250 غراما من السميد الناعم
200 غرام من السكر المرحي
150 غراما من الفاكية المجروشة
100 غرام من الدقيق
100 غرام من الزبدة
50 غراما من الخميرة العربي
خمس لتر من الحليب
بيضتان
ملعقة قهوة من الملح الناعم
قليل من الزيت لدهن المقلاة

يغربل السميد والدقيق . يخفق البيض في صحفة وتحل الخميرة في قليل من الماء الدافىء . يغلى الحليب ويترك جانبا . يخلط السميد والدقيق والملح في طبق عميق ويضاف اليه البيض المخفوق ومحلول الخميرة ثم الحليب ويعجن الجميع مع ما يكفي من الماء الدافىء حتى يتحول الخليط الى رغيدة سائلة . تخفق بعد ذلك الرغيدة جيدا بالمدلك وعندما يتجانس قوامها تصفى خلال منخل دقيق للتخلص من كتل العجين وتترك جانبا ساعتين على الأقل .

---
(1) وصفة عتيقة . (2) السميد الدقيق : يعرف عندنا بالسميد الأرطب .

تدهن مقلاة مسطحة بقليل من الزيت وتوضع فوق نار معتدلة ويخير استعمال المقلاة التقليدية المعروفة عندنا « بالغناي » أو مقلاة مماثلة من الفخار . تخفق العجينة من جديد مع اضافة قليل من الماء أو من الحليب اذا اقتضى الحال . يغرف أنذاك مقدار نصف كأس من العجينة ويسكب في المقلاة ويترك بضع دقائق وعندما تجمد الفطيرة وتظهر على سطحها فقاقيع دقيقة ترفع عن النار وتترك جانبا بينما يواصل العمل بنفس الأسلوب حتى تنتهي العجينة . تصف أنذاك طبقة من الفطائر في طبق ثم يدهن سطحها بقليل من الزبدة المذابة ويغشى بشيء من السكر المرحي ومن جريش الفاكية . ترتب فوقها طبقة ثانية وثالثة ورابعة بنفس الأسلوب ثم يسخن البغرير حوالي 10 دقائق في الفرن أو فوق نار خفيفة ويقدم .

فطائر دبلـة (1)

500 غرام من الدقيق
200 غرام من الجلجلان (3)
100 غرام من النشا
ست بيضات
كيلو من السكر
أربع ملاعق من ماء العطرشية
ملعقة من عصير الليمون
ملعقتان من الزيت للعجينة
قبصتان من الملح
زيت للقلي

ينخل الدقيق مع الملح ثم يكدس في صينية وتجعل في وسطه حفرة . يسكب البيض في الحفرة مع ملعقتين أو ثلاث من الزيت ويعجن الدقيق جيدا بدون ماء حتى يتحول الى عجينة متماسكة متجانسة القوام قابلة للترقيق وإذا كانت صلبة تضاف اليها بيضة وإذا كانت رخوة تزاد اليها ملعقة أو ملعقتان من الدقيق . تغطى أنذاك العجينة وتترك جانبا حوالي نصف ساعة .

في هذه الأثناء يطهى مقدار من القطر (1) البسيط ويفوح بمقدار من ماء العطرشية أو ماء الزهر أو غيره . ينقى الجلجلان ويقلى بضع دقائق فوق النار مع التقليب . يحمى في طاوة عميقة فوق نار قوية مقدار غزير من الزيت كاف لغمر الفطائر . تقطع العجينة قطعا كبيرة متعادلة . يرش سطح لوحة بالنشا وترقق فوقه قطع العجين بالقلقال أو بعود الرشتة في شكل ورقات لا يزيد سمكها عن ملمتر واحد وتغشى الورقات بالنشا اثناء الترقيق كي لا تلتصق بالقلقال . تقص بعد ذلك الورقة بالسكين في شكل «جرات»

---
(1) تعرف ايضا بفطائر الجلجلان وودنين القاضي . (2) القطر : البونتو حسب اللسان الدارج التونسي . (3) يمكن تعويض الجلجلان بمقدار مماثل من جريش الفستق او من جريش اللوز .

مستطيلة عرضها يتراوح بين صنتمترين وأربعة صنتمترات حسب الرغبة . تطوى آنذاك الجرات حول ملعقة أو حول شوكة الأكل بدون ضغط وتسقط في الزيت بحذر وتقلب فيه وحالما يتورد لونها تنشل بمرغاة وتقطر بعض الوقت في مصفاة . تغطس اثر ذلك الفطائر في القطر ثم تغشى بشيء من الجلجلان وتصف في طبق التقديم

صمصة

وصفة مثالية

دزينة من أوراق الملسوقة
500 غرام من السكر للقطر
400 غرام من اللوز (1)
125 غراما من السكر الدقيق
أربع ملاعق من ماء العطرشية (2)
ملعقة صغيرة من عصير الليمون
زيت للقلي (3)

يغلى اللوز بضع دقائق في الماء السخن ويقشر ثم يحمص (4) في مقلاة فوق النار أو داخل الفرن ثم يفرم بالمبشرة الدقيقة أو يدق بالمهراس . يغربل اثر ذلك جريش اللوز ويضاف اليه السكر الدقيق ثم يمزج الخليط بملعقتين أو ثلاث من ماء العطرشية . يذاب السكر في ربع لتر من الماء ويوضع في قدر فوق نار معتدلة وعندما يغلظ قوامه يضاف اليه عصير الليمون ثم يفوح بملعقتين او ثلاث من نفس الطيب . يحمى في طاوة عميقة فوق نار حامية مقدار من الزيت كاف لتطفو فوقه الصمصة .

تدهن أوراق الملسوقة على الوجهين بقليل من الزيت أو من الزبدة المذابة لتصبح لينة أكثر ويسهل طيها في ما بعد . تؤخذ آنذاك أوراق الملسوقة واحدة واحدة وتطوى احرافها لتصبح في شكل مربع ثم تقص بالمقص في شكل مستطيلات عرضها سبعة صنتمترات تقريبا . يبسط المستطيل ويوضع قرب احدى احرافه مقدار ملعقة قهوة من الحشو وتطوى حوله الورقة بانحراف (5) تدريجيا ويدخل الحرف الموازي داخل آخر طية للحصول في النهاية على قرطاس مغلق مثلث الشكل . تقلى آنذاك الصمصة في الزيت على الوجهين وحالما تتورد ترفع بالمطفحة وتقطر في مصفاة . تغطس بعد ذلك الصمصة بعض الوقت في القطر (6) ثم تغشى بقليل من جريش اللوز (7) وتصف في طبق التقديم .

---

(1) اللوز : وزن بدون قشرة خارجية . (2) ماء العطرشية : يمكن تعويضه بمقدار مماثل من ماء الزهر او من ماء الورد . (3) يمكن تعويض الزيت الصافي بخليط من الزيت والزبدة . (4) حمص تحميصا الجب وغيره : قلاه . (5) بانحراف : حسب خط الزاوية . (6) القطر : يمكن تعويض القطر الصافي بمقدار مماثل من العسل المذاب أو بخليط مقادير متعادلة من العسل والقطر . (7) يمكن تعويض جريش اللوز بمقدار مماثل من جريش البوفريوة أو من جريش البندق أو من الجلجلان بعد تنظيفه وتحميصه .

بريكة حليب

دزينة من أوراق الملسوقة
مقدار من الكريمة
مقدار من القطر
100 غرام من الفستق المجروش
زيت للقلي

يطهى مقدار من الكريمة العادية أو من كريمة الحلواني شرط أن يكون قوامها غليظا نسبيا وتترك جانبا حتى تبرد ثم تحضر كمية من القطر البسيط كما ذكر من قبل . تدهن أوراق الملسوقة واحدة واحدة على الوجهين بقليل من الزيت أو من الزبدة وتبسط على لوحة . توضع في وسط كل منها ملعقتان من الكريمة وتطوى الورقة حول الحشو في شكل لفافة اسطوانية الشكل أو في شكل قرطاس متوازي المستطيلات . يحمى الزيت في مقلاة عميقة وتقلى فيه القراطيس على الوجهين وحالما يتورد سطحها تنشل بالمطفحة وتقطر في مصفاة . تغطى اثر ذلك بريكة الحليب في القطر ثم يغشى سطحها بقليل من جريش الفستق أو من جريش اللوز المقلي وتقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

مقروض دياري

اسلوب عتيق

كيلو ونصف من السميد الدقيق
كيلو واحد من العسل
750 غراما من العليق
100 غرام من آلية الضأن (2)
نصف لتر من الزيت للعجينة (3)
عشر لتر من الزيت للحشو
نصف ملعقة قهوة من الملح
نصف ملعقة قهوة من القرفة (4)
قبصتان من الزعفران (5)
قطعة من قشر البرتقال الجاف
زيت للقلي

---

(3) تعوض أحيانا نصف كمية الزيت بربع كيلة من السمن . (2) الآلية : يمكن الاستغناء عنها خاصة اذا استعمل السمن . (5) الزعفران : يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الكركم . (1) العليق : نوع من التمر أقل جودة من الدقلة ولكن نسيجه قابل أكثر للعجن (4) القرفة : تعوض أحيانا بكمية مماثلة من البهارات .

يغربل السميد ويضاف اليه الملح والزعفران ثم يكدس في صينية وتجعل في وسطه حفرة . تذاب قطعة الألية في نصف لتر من الزيت فوق النار ثم يصفى المزيج ويسكب في الحفرة . يعجن بعد ذلك السميد مع اضافة شيء من الماء الدافىء تدريجيا حتى يتحول الى عجينة متجانسة متماسكة قوامها شبيه بقوام عجينة الخبز . تغطى أنذاك العجينة وتترك جانبا حوالي نصف ساعة . في هذه الأثناء ينظف التمر وتنزع منه الأقماع والنوى ويدق بالمهراس . يضاف اليه بعد ذلك مسحوق القرفة وقشر البرتقال الجاف ثم يعجن جيدا باليد مع عشر لتر من الزيت حتى يتحول الى عجينة مرنة متجانسة .

تقسم عجينة السميد قطعا متعادلة وتلف بالتعاقب على سطح طاولة مدهونة بقليل من الزيت في شكل اسطوانة مستطيلة غليظة نسبيا ويحفر جنبها على الطول بأطراف الأصابع أو بعود الرشتة . تؤخذ قطع من عجينة التمر وتفتل براحة الأيدي في غلظ الابهام تقريبا ثم يوعب فتيل التمر في شق عجينة السميد وتلف حوله العجينة . تسطح اثر ذلك اللفيفة بالقالب الخشبي المعد لذلك بسمك صنتمتر واحد تقريبا وقبل أن يرفع القالب يحذف بالسكين ما يتجاوز جنبيه من العجين . يرفع أنذاك القالب ويقص المقروض في شكل معينان حسب الخطوط التي يخلفها القالب على سطح العجين .

يذاب مقدار من العسل ويصفى ويترك جانبا . يحمى زيت القلي في مقلاة عميقة ويقلى فيه المقروض على الوجهين وحالما يحمر لونه يغطس في العسل ويقطر .

غريبة سميد

وصفة عتيقة

كيلو ونصف من السميد الدقيق — نصف كيلو من السمن (1)
نصف كيلو من السكر الدقيق (2)

يغربل السميد و «يحور» (3) عند الرغبة . يخفق جيدا السكر مع السمن بالمدلك أو براحة الأيدي في طست (4) حتى يصبح قوامه شبيها بالرغيدة (5) . يضاف اليه بعد ذلك السميد تدريجيا مع مواصلة الدلك للحصول في النهاية على عجينة متماسكة

(1) السمن : يعوض أحيانا بمقدار مماثل من الزبدة أو بخليط مقادير متعادلة من الزبدة والسمن . (2) اذا فقد السكر الدقيق يستعمل مقدار من السكر العادي بعد ان يدق جيدا بالمهراس . (3) يحور السميد (مصطلح تونسي) : يسحق جيدا بالرحى التقليدية حتى يصبح ناعما . (4) الطست : ما نعبر عنه في تونس الشقالة . (5) الرغيدة : ما نعبر عنه في تونس بالكريمة .

متجانسة . تقطع أنذاك العجينة قطعا صغيرة متساوية يكيف كل منها في شكل مخروط دائري منتظم . تصف بعد ذلك الغريبة في طبق مرشوش بشيء من الدقيق وتخبز في فرن معتدل الحرارة بين 20 و 25 دقيقة .

غريبة الفارينة (1)

كيلو ونصف من الدقيق — نصف كيلو من الزبدة
نصف كيلو من السكر الدقيق

ينخل الدقيق ويضاف اليه السكر ثم يكدس الخليط على لوحة وتجعل في وسطه حفرة . تذاب الزبدة و « تسكب » في الحفرة . يعجن بعد ذلك الدقيق تدريجيا بأطراف الأصابع حتى تندمج فيه الزبدة ثم يواصل الدلك براحة اليد حتى يتحول المزيج الى عجينة متماسكة . تكيف بعد ذلك الغريبة وتطهى كما ذكر في الوصفة السابقة .

غريبة حمص

كيلو ونصف من الحمص المسحوق(1) — 600 غرام من السكر الدقيق
كيلو واحد من الزبدة — نصف كيلو من «الفارينة»

يخلط مسحوق الحمص مع الدقيق والسكر ثم يكوم الخليط في صينية وتجعل في وسطه حفرة . تذاب الزبدة وتسكب في الحفرة ثم يعجن الخليط تدريجيا بأطراف الأصابع حتى يندمج فيه الدهن كما ينبغي ثم يواصل الدلك براحة اليد حتى تصبح العجينة متماسكة . تكيف بعد ذلك العجينة في شكل مخاريط صغيرة متعادلة أو تفتل في شكل عصيات في حجم الخنصر . تصف إثر ذلك الغريبة في طبق وتخبز في فرن مرتفع الحرارة مدة 5 دقائق ثم بحرارة لينة مدة 20 دقيقة .

غريبة درع

كيلو ونصف من الدرع المسحوق — 600 غرام من السكر الدقيق
750 غراما من الزيت — 500 غرام من «الفارينة»
250 غراما من السمن

(1) الفارينة : الدقيق والطحين . (2) السكر الدقيق : يعرف في تونس بسكر الفارينة .
(1) حمص مقلي مسحوق يباع في السوق لصنع الحلويات .

وصفة مطابقة للوصفة السابقة مع تعويض الحمص بمقدار مماثل من دقيق الدرع والزبدة بخليط من الزيت والسمن .

كعك السكــر

كيلو غرام من السميد الدقيق
600 غرام من السكر الدقيق
30 غراما من الخميرة
خمس لتر من الزيت (1)
ملعقة أكل من البسباس (2)
نصف ملعقة قهوة من الملح

ينقى البسبـاس ويدق بـالمهراس . يغـربل السميد ويضاف اليـه السكـر والملح والبسباس ثم يكوم الخليط وتجعل في وسطه حفرة . تحل الخميرة في قليل من الماء الدافئ وتسكب في الحفرة مع الزيت و يعجن الخليط بأطراف الأصابع في البداية لتندمج فيه المقادير المذكورة كما ينبغي ثم براحة الأيدي مع إضافة ما يكفي من الماء للحصول على عجينة متماسكة. تكيف إثر ذلك العجينة في شكل حلقات متعادلة . يطهى الكعك في فرن معتدل الحرارة حوالي 20 دقيقة .

كعك المنقاش

كيلو غرام من السميد الدقيق
750 غراما من «العليق»
100 غرام من الية الضأن
خمس لتر من الزيت للعجينة
اربع ملاعق من الزيت للتمر .
قبصتان من مسحوق القرفة
نصف ملعقة قهوة من الملح

ينظف التمر وبعد ان تحذف أقماعه ونوياته يدق بالمهراس او يفرم جيدا بفـرامة اللحم . يضاف اليه بعد ذلك الزيت والقرفة ويعجن باليد حتى يتجانس ثم يبرم براحة الأيدي في شكل فتل غلظها يساوي غلظ قلم الرصاص العادي .

تقطع بضعة الألية قطعا صغيرة وتذاب في الزيت فوق النار ثم يصفى المزيج . يغربل السميد ويضاف اليه الملح ثم يكوم في صينية وتجعل في وسطه حفرة . يسكب مـزيج الدهن في الحفرة ويعجن السميد مع ما يكفي من الماء الدافىء تدريجيا ويعرك براحة الأيدي حتى يتحول الى عجينة متجانسة متماسكة . تؤخذ منها بعد ذلك قطع متعادلة

---

(1) الزيت : يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الزبدة أو السمن . (2) البسباس : يضاف اليه احيانا شيء من مسحوق القرفة او من قشر البرتقال الجاف المسحوق .

وتبسط بالقلقال بسمك ورقة «الكرضونة» وتقص بالسكين في شكل مستطيلات طولها 15 صنتمترات لثلاثة عرضا . توضع آنذاك في وسط كل مستطيل قطعة من التمر في نفس الطول ثم تلف حولها ورقة العجين وتكيف اللفافة في شكل حلقة . يواصل العمل بنفس الأسلوب وعندما تنتهي المقادير يزين الكعك بالمنقاش المعد لذلك ويطهى في الفرن كما تطهى الأصناف السابقة .

المجامــع

كيلو من السميد الدقيق
750 غراما من العليق
250 غراما من الجوز
100 غرام من ألية الضأن
25 بيضة
خمس لتر من الزيت للعجينة
عشر لتر من الزيت للتمر
قبصتان من مسحوق القرفة
نصف ملعقة قهوة من الملح

يحضر مقدار من كعك المنقاش مطابق تماما لكعك الوصفة السابقة . تركز فوق كل كعكة بيضة نية بعد التأكد من جودتها أو حبة من الجوز وتثبت البيضة أو الجوزة بقطعتين رقيقتين من العجين ثم تطهى المجامع في الفرن كما يطهى الكعك .

كعك الورقة

كيلو من الدقيق
450 غراما من اللوز المقشر
400 غرام من السكر الدقيق
400 غرام من الزبدة
أربع ملاعق من ماء الورد
قبصتان من الملح الناعم

يغربل الدقيق مع قليل من الملح الناعم ثم يكدس في صينية وتجعل في وسطه حفرة . تذاب الزبدة وتسكب في الحفرة ثم يعجن الدقيق بأطراف الأصابع وعندما تندمج فيه الزبدة يواصل العجن بالأيدي مع اضافة ما يكفي من الماء الدافىء شيئا فشيئا حتى نحصل على عجينة ملساء متجانسة متماسكة .

يغلى اللوز بضع دقائق في الماء ويقشر وبعد ما يجفف في الفرن يفرم جيدا بالفرامة المعدة لذلك أو بفرامة اللحم ثم يضاف اليه السكر . يغربل بعد ذلك الخليط ويعجن بما يكفي من ماء الورد وحالما يتجانس قوامه يفتل براحة الأيدي في غلظ القلم العادي . يغلى مقدار من الماء في قدر . تؤخذ قطع من العجينة وتغطس بضع ثواني في الماء الغالي ثم ترقق بالقلقال أو بعود الرشتة فوق طاولة مدهونة بالزيت بسمـك لا يزيـد عن الملمتر

الواحد . تقص اثر ذلك الورقة بالسكين في شكل مستطيلات حجمها 14 ـ 15 صنتمترا طولا و 7 عرضا . يوضع آنذاك في وسط كل مستطيل قطعة من عجينة اللوز في نفس الطول ثم تلف حولها الورقة بانتظام وتكيف اللفافة في شكل كعكة . عندما تنتهي المقادير يطهى الكعك في فرن معتدل الحرارة حوالي 25 دقيقة .

جوارش البندق

كيلو غرام واحد من البندق	أربع ملاعق من ماء الورد
كيلو ونصف من السكر للقطر	قليل من عصير الليمون
لتر من الماء	سكر دقيق للقوالب

تنقى حبات البندق ثم تنظف وتجفف بضع دقائق في طبق على النار أو داخل فرن . يبسط السكر الدقيق على رخامة في شكل طبقة متساوية سمكها صنتمتران على الأقل ويقور سطحها بقاع كاس صغير او بطرف يد المهراس في شكل حفر مستديرة قطرها اربعة صنتمترات تقريبا . يذاب السكر المبلّر في الماء ويوضع فوق نار معتدلة ويترك يغلي حتى يتبخر نصف الماء تقريبا . يضاف اليه آنذاك عصير الليمون وماء الورد وحبات البندق وبعد ان يخلط جيدا بملعقة خشبية يسكب الخليط في] قوالب السكر الدقيق ويعاد الباقي فوق نار خفيفة . عندما تجمد قطع الجوارش تترك جانبا ثم تكرر العمليات بنفس الأسلوب حتى ينتهي الخليط . تنفض آنذاك الجوارش لإزالة ما التصق بها من سكر وتقدم عند الطلب .

جوارش الفستق

كيلو غرام واحد من الفستق	أربع ملاعق من **ماء الورد**
كيلو ونصف من السكر للقطر	قليل من عصير الليمون
لتر من الماء	سكر دقيق للقوالب

تحمص حبات الفستق مدة دقيقتين او ثلاث في طبق فوق نار خفيفة مع التحريك المتواصل وتقشر ثم تجرش جرشا خشنا بالمبشرة أو تقص أرباعا بالسكين أو تبقى كما هي حسب الرغبة . يكدس السكر الدقيق على رخامة ويبسط في شكل طبقة متعادلة سمكها صنتمتران على الأقل ويحفر سطحها بطرف يد المهراس في شكل حفر مستديرة منتظمة قطرها أربعة صنتيمترات تقريبا ثم تملأ الحفر الى ثلثيها بجريش الفستق . يحضر مقدار من القطر اكثر خثورا من القطر السابق وبعد أن يضاف اليه عصير الليمون وماء الورد يسكب في قوالب السكر فوق جريش الفستق بملعقة شيئا فشيئا ويعاد ما تبقى

منه فوق نار خفيفة . حالما تجمد الجوارش تترك جانبا وتكرر العمليات بنفس الطريقة حتى تنتهي المقادير .

جوارش اللوز

يغلى اللوز في الماء بضع دقائق وبعد أن يقشر يقلى قليلا فوق النار أو داخل الفرن ثم يقص بسكين حاد قطعا رقيقة أو يجرش جرشا خشنا حسب الرغبة . ينسج بعد ذلك على منوال احدى الوصفات السابقة مع تعويض الفستق والبندق بمقدار مماثل من اللوز .

راحة الحلقوم

500 غرام من السكر المبلّر (1)	نصف لتر من الماء
150 غراما من النشا	ملعقتان من ماء الزهر (3)
100 غرام من البندق (2)	ملعقة من عصير الليمون (4)

مقدار كاف من السكر الدقيق (5)

يذاب السكر المبلّر في الماء ويضاف اليه عصير الليمون ثم يوضع في قدر من النحاس فوق نار معتدلة مع التحريك حينا بعد حين حتى يثخن قوامه نسبيا . يذاب النشا في قليل من الماء البارد ثم يصفى المزيج ويضاف الى القطر مع التحريك بدون انقطاع مدة ساعة على الأقل . عندما يجمد الخليط ويتحول الى كتلة لا تلتصق في الملعقة يضاف اليه ماء الزهر وحبات البندق مع مواصلة التحريك . حالما يتجانس الخليط يصب في طبق مرشوش بالسكر الدقيق ويغشى سطحه كذلك بالسكر الدقيق ويترك جانبا ، حتى يبرد ويتماسك .

(1) السكر المبلّر : السكر المرحي والسكر «الطوابع» . (2) البندق : يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الفستق او من جريش البوقريوة أو اللوز . (3) أو غيره من الأفاويح او من الفانيلية .(4) يمكن تعويضه بثلاثة غرامات من حمض الليمون . (5) يستعمل أحيانا خليط مقادير مماثل من النشا ومن السكر الدقيق .

حلوة المغارف

500 غرام من السميد الدقيق
300 غرام من السكر
200 غرام من العسل
200 غرام من البوفريوة(1)
100 غرام من السمن (2)
50 غرامات من الفستق (3)
ملعقتان من ماء العطرشية (4)
ملعقة من عصير الليمون

تقلى حبات البوفريوة والفستق بضع دقائق فوق النار ثم تقشر وتفرم فرما دقيقا . يذاب السمن في مقلاة فوق نار خفيفة ويقلى فيه السميد مع التحريك باستمرار حتى يصفر لونه ثم يرفع عن النار ويترك جانبا . يذاب السكر في الماء ويوضع في قدر فوق نار معتدلة ثم يضاف اليه العسل وعصير الليمون ويترك يغلي مع التحريك حينا بعد حين وازالة الرغوة كلما ظهرت . عندما يختر القطر نوعا ما يضاف اليه السميد المقلي وفريم الفاكية وماء العطرشية ويترك بعض الوقت فوق النار مع التحريك بملعق خشبي حتى يتحول الخليط الى عجينة متجانسة متماسكة . تصب أنذاك الحلوى في طبق مدهون بقليل من الزيت أو فوق رخامة وتبسط بالقلقال أو بظهر ملعقة بثخن صنتمتر ونصف تقريبا ثم يسوى سطحها وتترك حتى تبرد وتجمد تماما . تقص اثر ذلك الحلوى في شكل مربعات أو مستطيلات صغيرة متساوية ثم تلف القطع في الورق الشفاف وتقدم عند الطلب .

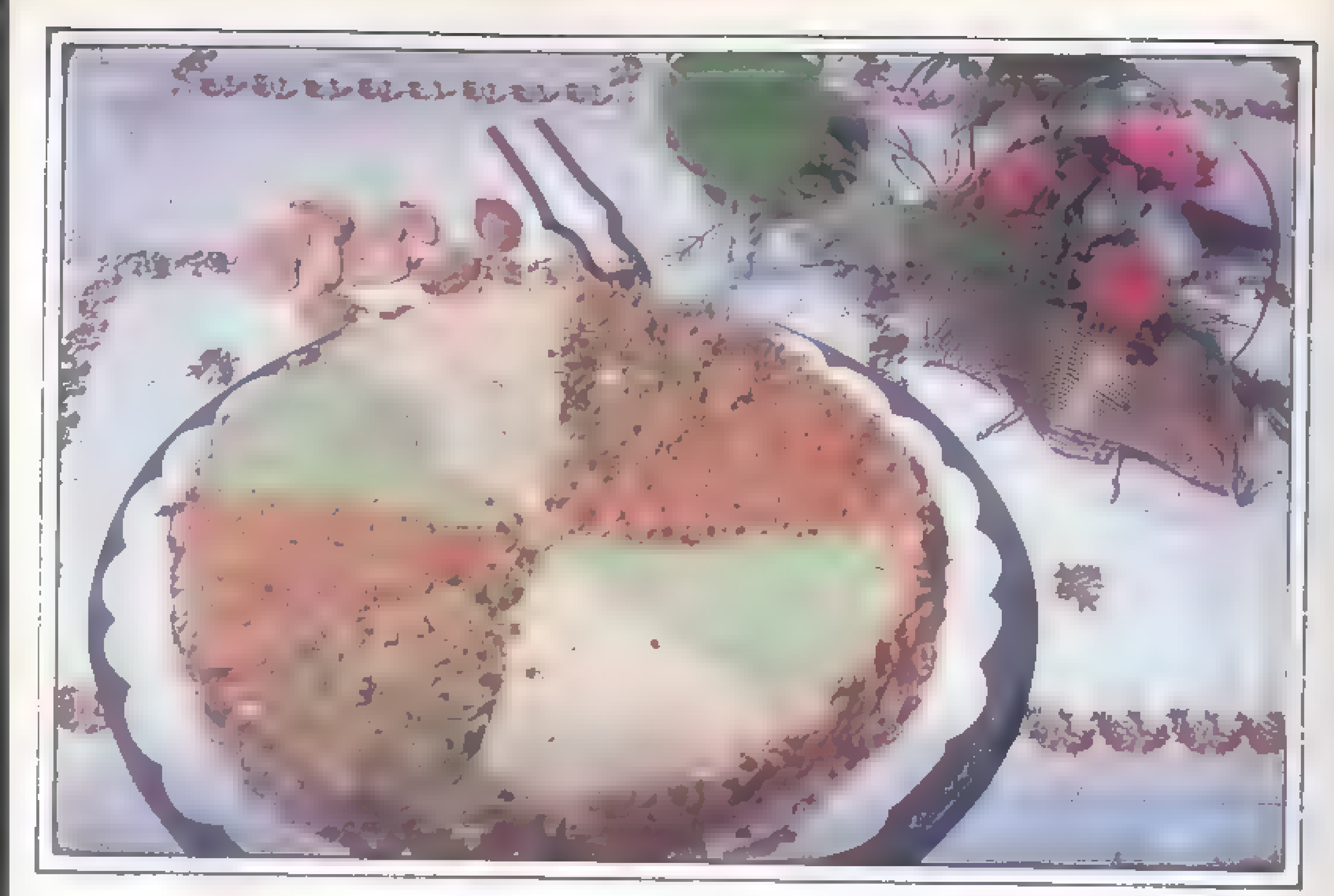
جاويّة دياري

كيلو واحد من السميد الدقيق
750 غراما من العسل
200 غرام من اللوز
200 غرام من الجوز
200 غرام من البوفريوة
200 غرام من الفستق
200 غرام من البندق
100 غرام من السمن
ست بيضات
ملعقتان من ماء الورد
نصف ملعقة قهوة من الملح
زيت للعجينة والقلي

تحمص الفاكية بالتعاقب في مقلاة فوق نار معتدلة مع التحريك ثم تقشر وتفرم فرما ناعما بالمبشرة الدقيقة . ينخل السميد ويضاف اليه الملح ثم **يكدس** في إناء مسطح وتعمل في وسطه حفرة . يذاب السمن ويبرد ثم يصب في الحفـرة مع البيض وعشر لتـر من

---

(1) (3) البوفريوة والفستق : يمكن تعويضهما بمقادير مماثلة من اللوز والجوز والبندق حسب الرغبة . (2) (4) يمكن تعويض السمن بكمية مماثلة من الزبدة والعطرشية بغيرها من الأفاويح .



خبزة البشكوطو مع شروبو الفزدق
Gâteau aux œufs



خبزة البسكويت
Gâteau aux biscuits secs

الزيت . يفرك السميد باليد حتى تندمج فيه المقادير المذكورة تماما ثم يسقى تدريجيا بما يكفي من الماء الدافىء مع مواصلة العجن حتى يتحول الى عجينة متماسكة . تغطى اثر ذلك العجينة وتترك جانبا حوالي ربع ساعة .

يحمى الزيت في مقلاة عميقة . تقطع العجينة قطعا صغيرا وتكيف في شكل عصيات رقيقة وتقلى في الزيت وبعد ان تقطر بعض الوقت في مصفاة ترفس باليد أو تقطع صغارا . يذاب العسل في قدر فوق نار معتدلة ثم يضاف اليه ماء الورد ويترك يغلي حوالي ربع ساعة . يضاف اليه اثر ذلك فريم الفاكية ورفيس العجينة المقلية مع التقليب ثم يصب فوق رخامة مدهونة بقليل من الزيت . يطرق آنذاك الخليط بالقلقال بقوة ويقلب عدة مرات حتى تندمج المواد بعضها مع بعض وتصبح كتلة متجانسة شبيهة « بالجاوي » . تبسط في النهاية الحلوى بالقلقال وتقص بالسكين قطعا صغيرة شكلها حسب الرغبة ثم تلف القطع في الورق الشفاف وتقدم عند الطلب .

غزيل البنات

كيلو غرام واحد من السكر
750 غراما من دقيق الحمص (1)
500 غرام من العسل
30 غراما من السمن
نصف لتر من الماء
ملعقة قهوة من عصير الليمون

يذاب السكر في الماء مع عصير الليمون ويوضع في قدر فوق نار معتدلة ويترك يغلي حوالي 20 دقيقة ثم يضاف اليه العسل والسمن مع التحريك . عندما تصل كثافة القطر الى الدرجة المطلوبة (33) يرفع عن النار ويترك جانبا حتى يصبح فاترا . توضع آنذاك كتلة القطر فوق رخامة مدهونة بقليل من الزيت وتدلك جيدا براحة الأيدي ثم تكيف في شكل لفيفة غليظة . تمدد بعد ذلك اللفيفة وتمطط حتى يتضاعف طولها ثم تطوى وتمدد من جديد وذلك عدة مرات حتى تصبح عجينة مطاطية لينة .

يبسط دقيق الحمص فوق الرخامة . تكيف لفيفة في شكل حلقة غليظة وتوضع فوق طبقة الحمص . تمدد الحلقة تدريجيا بانتظام ومع ذلك يدمج فيها بالأصابع اكثر ما يمكن من دقيق الحمص وعندما يتضاعف حجمها تكيف في شكل 8 وتطوى ثانية في شكل كعكة غليظة . تمطط الكعكة من جديد في دقيق الحمص وتمدد حتى يتضاعف حجمها ثم تلوى في شكل 8 وتطوى في شكل حلقة . تعاد العمليات بنفس الأسلوب عدة مرات حتى تندمج كمية الحمص باكملها وتتحول الحلوى الى كتلة من الغزل شبيهة بخصلة الشعر .

(1) تعطّر عند الرغبة عجينة الفرشك بقرطاس من الفانيلية او بشيء من ماء الورد او الزهر او غيره من الافاويح .



كعك النقائش والبناضج والمجامع مع الروزاطة وشروبو الفزدق

Kaâks farcis de dattes, et pâtes farcies aux œufs

تقطع اثر ذلك الحلوى قطعا متعادلة وتقدم .

فرشـــك (2)

كيلو غرام واحد سكر «طوابع»
600 غرام من اللوز
100 غرام من السكر الدقيق
أبيض عشر بيضات

يقشر نصف كيلو غرام من اللوز ويدق مع اضافة قطع السكر تدريجيا . يضاف بياض البيض واحدا فواحدا مع التحريك للحصول على عجينة لينة غير سائلة . يصب اثر ذلك الخليط بملعقة أو بالقمع المعد لهذا الغرض في شكل أقراص مستديرة قطرهـا أربعة صنتمترات تقريبا وذلك في طبق مفروش بورقة مدهونة بقليل من الزيت أو من الزبدة . ترش بعد ذلك الأقراص بقليل من السكر الناعم ويزين سطح كل قرص بقطعة من اللوز أو من البوفريوة . يخبز اثر ذلك الفرشك نحو ربع ساعة في فرن خفيف الحرارة وعندما يصفر لونه يترك جانبا حتى يبرد ويقدم عند الطلب .

الفرنيات الصغيرة

500 غرام من سكر الطوابع
300 غرام من اللوز
200 غرام من الدقيق
100 غرام من البوفريوة للزينة
100 غرام من السكر الدقيق للزينة
50 غراما من الزبدة
أبيض ثماني بيضات
قرطاس من الفانيلية

يقشر اللوز ويدق مع طوابع السكر تضاف اليه تدريجيا . يوضع الهريس في إناء عميق ويضاف اليه أبيض البيض واحدا فواحدا ثم الدقيق شيئا فشيئا وأخيرا الزبـدة والفانيلية كل ذلك مع التحريك المتواصل للحصول على عجينـة متجانسـة رخوة غـير سائلة . يفرش طبق بورقة مدهونة بالزيت . توضع العجينة في الكيس (1) المعد لذلك وتسكب بالضغط في الطبق في شكل أكداس صغيرة حجمها يساوي حبة الجوز تقريبا . ترش بعد ذلك الأكداس بغشاء خفيف من السكر الدقيق ويزين سطح كل منها بنصف حبة من البوفريوة وتطهى حوالي 20 دقيقة في فرن معتدل الحرارة .

---

(2) الفرشك : يعرف ايضا بأقراص اللوز .

(1) كيس من النسيج الغليظ مزود بقمع معدني صغير يستعمل لهذا الغرض .

بصبـــان

200 غرام من السكر الدقيق
150 غراما من اللوز
أبيض بيضتين
ملعقة من ماء الزهر

يقشر اللوز ويفرم فرما دقيقا ثم يوضع في الهاون مع السكر ويدق جيدا مع اضافة بياض البيض واحدا واحدا وماء الزهر . عندما يتجانس الخليط يعجن باليد مع اضافة ملعقة من الدقيق اذا اقتضى الحال للحصول على عجينة متماسكة قابلة للترقيق . تبسط اثر ذلك العجينة بالقلقال بسمك صنتمتر واحد تقريبا وتقص بالأداة المعـدة لذلك ان وجدت أو بفوهة كأس في شكل مستديرات قطرها بين 4 و 5 صم . تصف آنذاك الأقراص في طبق مدهون بقليل من الزيت وتخبز في فرن معتدل الحرارة قرابة ربع ساعة .

الملبّـــس

كيلو غرام ونصف من السكر المبلّر
كيلو غرام واحد من اللوز
250 غراما من السكر المحبب
ابيض أربع بيضات
عشر لتر من ماء الزهر
نصف ملعقة من عصير الليمون
قبصة من السبيغة الحمراء
قبصة من السبيغة الخضراء

يذاب نصف كيلو غرام من السكر المبلّر في نصف لتر من الماء ويضاف اليه عصير الليمون ثم يوضع فوق نار معتدلة ويترك يغلي مع التحريك حينا بعد حين وازالة الرغوة عند الحاجة . حالما يتبخر نصف الماء ويتكاثف القطر يرفع عن النار ويترك جانبا .

يقشر اللوز ويدق جيدا مع كيلو غرام واحد من السكر المبلر ثم يقسم الهريس الى قسمين . يعجن القسم الأول مع أبيض بيضتين ونصف كمية ماء الزهر ويلون الخليط بالسبيغة الخضراء . يعجن ما تبقى من هريس اللوز بنفس الطريقة ويلون بالسبيغة الحمراء ثم يخلط جيدا مع القسم الأول . تشكل اثر ذلك العجينة أقراصا صغيـرة متساوية شبيهة بأقراص الفرشك . تغطس آنذاك الأقراص المذكورة في القطر وتلف بالسكر المحبب ثم تترك جانبا حتى تجف .

طواجن اللوز

مقادير لعجينة اللوز

- كيلو غرام من اللوز
- 500 غرام من السكر المبلر
- ثماني بيضات
- أربع ملاعق من ماء الورد

مقادير لعجينة الورقة

- 500 غرام من الدقيق
- 150 غراما من الماء
- 100 غرام من النشا
- أربع ملاعق من الزيت
- بيضتان
- نصف ملعقة قهوة من الملح

مقادير للقطر

- 500 غرام من السكر المبلّر
- 250 غراما من السكر الدقيق(1)
- ثلاثة ارباع اللتر من الماء
- ملعقة قهوة من عصير الليمون

يغربل الدقيق ثم يكدس في ماعون مسطح وتجعل في وسطه حفرة ثم يذاب الملح في الماء ويسكب في الحفرة مع الزيت والبيض ويعجن الخليط حتى يتماسك . تطرّى بعد ذلك العجينة مرتين او ثلاثا براحة اليد ثم تغطى وتترك جانبا حوالي ساعتين .

يقشر اللوز كالمعتاد ويجفف ثم يدق جيدا مع السكر ويضاف اليه البيض تدريجيا ثم ماء الورد للحصول في النهاية على عجينة لوز متجانسة متماسكة . يحضر مقدار من القطر العادي كما سبق ذكره في الوصفات السابقة ويترك حتى يبرد .

ترق عجينة الدقيق بالقلقال فوق لوحة مرشوشة بقليل من النشا بسمك ملمتر واحد تقريبا وترش الورقة كذلك عدة مرات بالنشا اثناء الترقيق . تقص اثر ذلك الورقة بفوهة كأس مثلا في شكل مستديرات قطرها ستة صنتمترات تقريبا . تؤخذ قطع من عجينة اللوز في حجم حبة الجوز وترص في وسط مستديرات الورقة في شكل قريصات إسطوانية الشكل ارتفاعهاصنتمتر ونصف تقريبا وترفع حولها احراف الورقة وتقرص بالاصابع تخبز بعد ذلك الطواجن قرابة 20 دقيقة في فرن معتدل الحرارة ثم تغطس في القطر وتلف بالسكر الدقيق وتترك جانبا الى اليوم الموالي .

طواجن البوفريوة
طواجن البندق
طواجن الفستق

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض اللوز بمقدار مماثل من البوفريوة أو من البندق أو من الفستق أو بخليط مقادير متعادلة من اللوز ومن إحدى الفواكه المذكورة

كعابر اللوز

مقادير للعجينة

- كيلو غرام واحد من اللوز
- 400 غرام من السكر الدقيق
- 250 غراما من السكر المحبب
- عشر لتر من ماء الورد
- قبصة من السبيغة الحمراء
- قبصة من السبيغة الخضراء

مقادير للقطر

- 500 غرام من السكر المبلّر
- ربع لتر من الماء
- ملعقة قهوة من عصير الليمون

يحضر مقدار من القطر الخاثر ويترك جانبا .

يقشر اللوز كالمعتاد ويجفف ثم يفرم فرما دقيقا بالماكنة المعدة لذلك ان وجدت أو بفرامة اللحم . يغربل فريم اللوز ويخلط جيدا مع السكر الدقيق ثم يقسم الخليط الى ثلاثة اقسام متعادلة . يعجن الجزء الأول بما يكفي من ماء الورد للحصول على عجينة متماسكة . يعجن القسم الثاني بنفس الطريقة ويلون بالسبيغة الحمراء وكذلك الجزء الأخير ويلون بالسبيغة الخضراء . تخلط اثر ذلك الاجزاء الثلاثة ويكيف الخليط في شكل كريات منتظمة حجمها يساوي حبة الجوز تقريبا . تغطس اثر ذلك الكريات في القطر وتلف بالسكر المحبب ثم تصف في طبق وتترك جانبا الى اليوم الموالي .

كعابر اللوز
نوع ثان

ينسج على منوال الوصفة السابقة وتوضع داخل كل كرية حبة من البوفريوة المقلية .

كعابر البوفريوة

ينسج على منوال احدى الوصفات السابقة ويستعمل فيها بدلا من اللوز الصافي مقادير متعادلة من اللوز ومن البوفريوة بدون قلي .

كعابر الفستق

ينسج على منوال وصفات كعابر اللوز مع استعمال مقادير متعادلة من اللوز والفستق والاستغناء عن السبيغة .

بقلاوة الباي

مقادير لعجائن الفاكية

1.750 غراما من السكر الدقيق
كيلو غرام من اللوز
كيلو غرام واحد من الفستق
كيلو غرام واحد من البندق
تسع بيضات
عشر لتر من ماء الورد
قبصة من السبيغة الحمراء

مقادير للقطر

750 غراما من السكر المبلر
ثلاثة أرباع اللتر من الماء
ملعقة قهوة من عصير الليمون

يقشر اللوز ويجفف ثم يرحى جيدا بالماكنة ويغربل . يخلط بعد ذلك فريم اللوز مع نصف كيلو من السكر الدقيق ثم تضاف اليه ثلاث بيضات وقبصة من السبيغة الحمراء ويعجن الخليط بما يكفي من ماء الورد حتى يتحول الى عجينة متماسكة . ترحى حبات الفستق وتعجن بنفس الأسلوب وكذلك حبات البندق بدون سبيغة .

يفرش طبق مستطيل صالح للفرن بورقة مدهونة بالزيت . تبسط عجينة البندق بالقلقال بسمك صنتيمتر واحد وترتب في الطبق . تبسط عجينة اللوز بنفس الطريقة وترص فوق عجينة البندق وكذلك بالنسبة لعجينة الفستق ثم تغطى العجينة بورقة مدهونة بالزيت . يوضع اثر ذلك الطبق حوالي عشر دقائق في فرن خفيف الحرارة ويترك جانبا الى اليوم الموالي . يحضر مقدار من القطر الخاثر . تقص الحلوى بسكين حاد في شكل معينات متعادلة طولها خمسة صنتيمترات تقريبا . تغطس المعينات في القطر وتلف

بالسكر الدقيق ثم تصف في طبق وتترك جانبا . عندما تجف البقلاوة تنفض لإزالة ما حولها من سكر وتقدم عند الطلب .

التمر المحشي الدياري

تشق التمرة جانبيا بالطول وينزع منها النوى وتحل محلها حسب الرغبة : قطعة من الجوز المقلي أو نصف حبة من اللوز أو قطع من البوفريوة المقلية أو حبات من الفستق المحمص أو قليل من الزبدة أو شيء من المعجون وتقدم .

التمر المحشي

مقادير للتمر المحشي

250 غراما من الدقلة
250 غراما من اللوز
150 غراما من السكر الدقيق
ملعقتان من ماء الزهر
قبيصة من السبيغة الخضراء .

مقادير للقطر

500 غرام من السكر المبلور
نصف لتر من الماء
قليل من عصير الليمون

يحضر مقدار من القطر الخاثر ويترك جانبا .

يقشر اللوز بعد أن يغلى بضع دقائق في الماء ويجفف ثم يفرم ناعما بالمبشرة . يضاف اليه اثر ذلك السكر الدقيق مع قبيصة من السبيغة الخضراء . يعجن ثلثا الخليط بما يكفي من ماء الزهر للحصول على عجينة لوز متماسكة ويترك الثلث الباقي على حدة . يشق التمر جانبيا بالطول ثم ينزع منه النوى ويعوض بشيء من عجينة اللوز . يغطس بعد ذلك التمر المحشي في القطر ويلف بخليط اللوز والسكر ثم يصف في طبق ويترك حتى يجف .



البوزة

Sorgho aux fruits secs

القيقـــم
وصفة عتيقة

500 غرام من الفستق (1)
500 غرام من السكر الدقيق
ثلاثة لترات من الحليب

يقشر الفستق ويفرم بالماكنة فرما ناعما ثم يضاف اليه السكر ويخلط كلاهما جيدا . يغلى الحليب في إناء مسطح فوق نار معتدلة وعندما تعلو على سطحه طبقة الزبد يرفع حالا عن النار ويترك حتى يبرد . ترفع أنذاك طبقة الزبد (2) بشوكتي أكل (3) أو بالمرغاة ثم تفرش في إناء مسطح وتغشى بطبقة من خليط الفستق . يغلى الحليب من جديد وحالما يبرد ترفع طبقة الزبد بنفس الطريقة وتفرش بلطف فوق طبقة الفستق ثم يعاد الحليب الى النار وتكرر العمليات المذكورة بنفس الأسلوب حتى ينتهي خليط الفستق .

التقديم : عندما يبرد القيقم ويجمد نوعا ما يقص في شكل معينات أو مربعات ويقدم .

الطيطلـــة
اسلوب عتيق

كيلو غرام من السميد الدقيق
200 غرام من الزبدة
500 غرام من الفستق (1)
نصف ملعقة قهوة من الملح

مقادير القطر

500 غرام من السكر
نصف لتر من الماء
اربع ملاعق من ماء الزهر
نصف ملعقة قهوة من عصير الليمون

يغربل السميد ويعجن مع الملح بمقدار كاف من الماء البارد ويدلك مليا باليد حتى يتحول الى مزيج سائل . يصفى بعد ذلك المزيج ويترك حوالي ساعتين على حدة وعندما يركد النشا يميل الوعاء لإزالة فرط الماء . يقشر الفستق ويرحى بالماكنة رحيا ناعما ويغربل . يحضر مقدار من القطر المتوسط الخثورة و يترك جانبا .

(1) يمكن تعويض الفستق بمقدار مماثل من البوفريوة أو اللوز أو غيره من الفواكه الجافة ـ (2) الزبد : ما يعلو السوائل عند غليانها . (3) ترفع طبقة الزبد فيما سلف بقطعتين من القصب تخصص لهذا الغرض .

(1) الفستق : يمكن تعويضه بمقدار مماثل من البوفريوة او استعمال مقادير متعادلة من البوفريوة والفستق .



يكب طبق الطيطمة (2) ان وجد فوق نار خفيفة ويترك حتى يسخن . يغرف بالكبشة (3) قليل من محلول النشا ويسكب فوق ظهر الطبق وحالما تجمد الورقة ترفع بحذر حتى لا تمزق وتترك جانبا ثم يواصل العمل بنفس الطريقة حتى تتم كمية النشا . يذاب مقدار من الزبدة وتدهن بها الأوراق واحدة فواحدة على الوجهين . يؤخذ طبق مسطح حجمه يساوي حجم الورقة تقريبا ويدهن بالزبدة . تبسط ورقة في قاع الطبق وتغشى بطبقة من دقيق الفستق . ترص فوقها ثانية وترش هي الأخرى بالفستق ثم ترتب ورقة ثالثة وهلم جرا حتى تنتهي المقادير . تقص أنذاك الطيطمة بالسكين في شكل مربعات أو معينات متساوية ثم تسقى بالقطر شيئا فشيئا ويرش سطحها بالفستق . يوضع الطبق نحو عشر دقائق فوق نار لينة أو داخل فرن خفيف الحرارة وعندما تبرد الطيطمة تصف القطع في صحون مسطحة وتقدم .

الطيطمة

أسلوب سريع

دزينة ونصف من ورق المسوقة	250 غراما من الزبدة
500 غرام من الفستق	أربع ملاعق من ماء الزهر
500 غرام من السكر للقطر	نصف ملعقة قهوة من عصير الليمون

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض ورقة الطيطمة التقليدية بدزينة ونصف من ورق المسوقة العادية وتطهى الطيطمة حوالي 20 دقيقة في فرن معتدل الحرارة .

طاجين بندق

36 ورقة من المسوقة	500 غرام من السكر الدقيق
500 غرام من البندق	250 غراما من الزبدة
ملعقتان من ماء الزهر	أصفر أربع بيضات

تنقى حبات البندق وتفرم بالماكنة ثم يخلط الفريم باربعمائة غرام من السكر الدقيق . تذاب الزبدة وتدهن بها أوراق المسوقة واحدة فواحدة على الوجهين . تدهن كيروانة بقليل من الزبدة ويفرش قاعيها بورقة من المسوقة . تغشى ورقة المسوقة بطبقة رقيقة

---

(2) طبق الطيطمة : طبق من النحاس المقصدر مقبب نوعا ما يستعمل لهذا الغرض واذا فقد الطبق المذكور يمكن استعمال طبق المسوقة العادي . (3) الكبشة : تعرف عندنا بمغرفة السقى



Entremêt à la pate feuilletée

المحكوكة مع الروزاطة و شروبو الفزدق

من خليط البندق وترص فوقه ورقة ملسوقة ثانية . تضاف طبقة ثانية من خليط البندق تغطى بدورها بورقة ملسوقة ثالثة . ترص الورقة بظهر ملعقة أكل وتغشى كذلك بخليط البندق ثم يواصل العمل بنفس الطريقة وعندما تتم المقادير توضع الكيروانـة حوالي نصف ساعة في فرن معتدل الحرارة . في هذه الأثناء يخفق جيدا أصفر البيض مع أربع ملاعق أكل من السكر الدقيق وملعقتين من ماء الزهر . عندما ينضج طاجين البندق يقص أرباعا ويسقى حالا بالكرديان وعندما يبرد تصّف القطع في صحن مسطح وتقدم .

صمصة ورقة

دزينة ونصف من الملسوقة	250 غراما من الزبدة
500 غرام من السكر للقطر	100 غرام من الجلجلان
350 غراما من السكر للحشو	100 غرام من الفستق
250 غراما من اللوز	اربع كلاعق من ماء الورد
250 غراما من البوفريوة	ملعقة صغيرة من عصير الليمون

ينقى الجلجلان ويحمص ثم يدق مع قسط من السكر . يقشر اللوز كالمعتاد ثم يهرس بنفس الطريقة . تحمص كذلك البوفريوة وتفرم بالماكنة فرما ناعما ثم تخلط المقادير المذكورة جيدا بمقدار من ماء الورد وتترك جـانبا . تـذاب الزبدة وتدهن بها أوراق الملسوقة واحدة فواحدة على الوجهين . تدهن كيروانة بقليل من الزبدة وتطبق في قاعها ست من أوراق الملسوقة . تبسط بعد ذلك نصف كمية هريس الفـاكية وتغـطى طبقة الفاكية بست أوراق من الملسوقة . يضاف أنذاك ما تبقى من هريس الفاكية وتطبق فوقه أوراق الملسوقة الباقية . تقص الصمصة بسكين حاد في شكل مربعات متسـاوية ثم توضع الكيروانة في فرن معتدل الحرارة لمدة نصف ساعة تقريبا .

في هذه الأثناء يحضر مقدار من القطر المتوسط الخثورة ويترك جانبا . تحمص حبات الفستق بضع دقائق ثم تقشر وتجرش بالمبشرة . حالما تنضج الصمصة ويحمر سطحها نسبيا تسقى بالقطر ثم ترش بجريش الفستق وتترك جانبا حتى تبرد .

لورطـــة

وصفة مطابقة للوصفة السابقة مع تعويض البوفريوة والجلجلان بوزن مماثل من الجوز .

---

(1) الكرديان : أصفر البيض يخفق مع السكر ويفوح .

بريكة حليب

مقادير للكريمة

نصف لتر من الحليب	100 غرام من البوفريوة
150 غراما من السكر	50 غراما من البندق
100 غرام من الدقيق	أصفر ثلاث بيضات
100 غرام من اللوز	ملعقتان من ماء العطرشية

مقادير للقطر

350 غراما من السكر	لتر الا ربع من الماء
ملعقة من ماء العطرشية (1)	عصير ليمون

مقادير لبريكة الحليب

24 من أوراق الملسوقة	200 غرام من الزبدة
أصفر ثلاث بيضات	

تقشر حبات اللوز والبوفريوة كالمعتاد وبعد أن تحمص بضع دقائق تدق بالمهراس أو تفرم بالماكنة فرما ناعما يغربل الدقيق ويحل في الحليب . يصفى الخليط ويضاف اليه السكر ثم يوضع في قدر فوق نار لينة مع التحريك المتـواصل . يضـاف هريس اللوز والبوفريوة وماء العطرشية وحبات البندق مع مواصلة التحريك حتى تخثر الرغيدة (2) وحالما تبدأ في الغليان يضاف اليها أصفر البيض وتجعل القدر (3) . يحضر مقدار من القطر ويترك جانبا .

تدهن أوراق الملسوقة واحدة واحدة على الوجهين بشيء من الزبدة المذابة . تدهن كذلك كيروانة بقليل من الزبدة وترص في قاعها نصف كمية أوراق الملسوقة وتصب فوقها الكريمة . تغطى بعد ذلك الكريمة بما تبقى من أوراق الملسوقة وتطبق بظهر ملعقة ثم يدهن سطحها بقليل من أصفر البيض . تطهى آنذاك بريكة الحليب حوالي 20 دقيقة في فرن معتدل الحرارة وعندما تتماسك ويحمر لونها نوعا ما تسقى بالقطر وتتـرك حتى تبرد .

---

(1) العطرشية : أو غيرها من الافاويج السائلة . (2) الرغيدة : الكريمة . (3) جعل القدر : انزلها عن النار .

التقديم : تقص بريكة الحليب في شكل مربعات متساوية ثم تصف القطع في صحون مسطحة وتقدم ويمكن رشها عند التقديم بمقدار من جريش الفستق .

لورطة بالكريمة

ينسج على منوال الوصفة السابقة ومع ذلك تضاعف أو تثلث كمية المقادير وتعوض أوراق الملسوقة برقاقات (1) كبيرة من عجينة البقلاوة وبدلا من الكيروانة يستعمل طبق ذو حجم مناسب .

•

عجينة القطايف (1)

ينخل مقدار حسب الرغبة من الدقيق ويحل في ما يكفي من الماء البارد مع قليل من الملح الناعم للحصول على مزيج سائل ثم يخفق جيدا المزيج المذكور حتى يتجانس قوامه ويصبح شبيها بالحليب الخاثر . يكب طبق الملسوقة فوق نار قوية ويترك حتى يسخن . يصب مقدار من مزيج الدقيق في القمع (2) المعد لهذا الغرض ويسكب فوق الطبق خلال الثقوب ليخلف على سطحه خيوطا دقيقة من العجين شبيه بخيوط الشعرية . عندما تجمد الخيوط تكشط حالا عن الطبق بالسكين أو بخرقة نظيفة وتترك جانبا ثم يواصل العمل بنفس الطريقة حتى تنتهي كمية المزيج .

القطايف

مقادير للقطايف

500 غرام من القطايف
150 غراما من الزبدة
150 غراما من البوفريوة
200 غرام من اللوز
100 غرام من الجوز
100 غرام من السكر الدقيق

مقادير للقطر

400 غرام من السكر المبلّر
ثلاثة أرباع اللتر من الماء
ملعقتان من ماء الزهر
نصف ملعقة قهوة من عصير الليمون

---

(1) الرقاقة : الورقة الدقيقة من العجين .

(1) القطايف : تعرف بالكنافة . (2) قمع القطايف : وعاء من النحاس المقصدر قاعه مجهز بثقوب دقيقة يستعمل لصنع عجينة القطايف . اذا فقد القمع المذكور يمكن استعمال اي حقة معدنية تجعل في قعرها ثقوب رفيعة . تباع عجينة القطايف جاهزة في المحلات المختصة .

مقادير للزينة

100 غرام من البندق
50 غراما من الفستق المجروش

تذاب الزبدة في مقلاة فوق نار لينة وتقلى فيها خصل القطايف شيئا فشيئا مع التقليب المتواصل حتى تتورد . توضع بعد ذلك القطايف في مصفاة وترش بقليل من الماء المغلى لتصبح لينة وتصفى حالا للتخلص من الماء ومن الدهن .

تغلى حبات اللوز في الماء الفائر وتقشر ثم تقلى بضع دقائق في طاوة وتفرم بمبشرة الجبن او بفرامة اللحم فرما ناعما . تحمص كذلك حبات الجوز والبوفريوة وترحى بنفس الطريقة . يذاب السكر المبلّر في الماء في قدر ثم يوضع فوق نار هادئة ويترك يغلي مع التحريك حينا بعد حين وازالة الرغوة كلما ظهرت وحالما يتحول الى قطر خاثر يضاف اليه عصير الليمون وماء الزهر ويترك جانبا . تخلط أنذاك القطايف والفاكية المرحية مع السكر الناعم ويرص الخليط في طبق بسمك خمسة صنتمترات تقريبا ثم يسقى بالقطر ويوضع نحو عشر دقائق في فرن معتدل الحرارة او فوق نار معتدلة . عندما تجمد القطايف وتتماسك تقلب باحتراس في طبق ثان وتعاد بضع دقائق الى الفرن حتى يحمر الوجه الثاني .

التقديم : تقلب القطايف في طبق التقديم ويزين سطحها بجريش الفستق وبحبات البندق وحالما تبرد تقص أرباعا متساوية وتقدم .

بقلاوة قلب اللوز

مقادير لعجينة الورقة

كيلو غرام من السميد الدقيق (1)
كيلو غرام من دقيق القمح
أربع بيضات
أربع ملاعق من الزيت
ملعقة من الملح الناعم .

مقادير للحشو

كيلو غرام من اللوز
200 غرام من البندق (2)
800 غرام من السكر الدقيق

---

(1) يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الدقيق . (2) البندق 0 يمكن الاستغناء عنه أو تعويضه بكمية مماثلة من الفستق .

مقادير للقطر

كيلو غرام من السكر المبلّر	أربع ملاعق من ماء العطرشية (3)

مقادير للورقة

250 غراما من السمن (4)	200 غرام من النشا
ربع لتر من الزيت (5)	

. يغربل السميد مع الدقيق ويكدس الخليط فوق رخامة وتجعل في وسطه حفرة . يخفق البيض ويسكب في الحفرة مع الزيت والملح محلولا في قليل من الماء . يعجن الخليط جيدا مع إضافة ما يكفي من الماء الدافيء تدريجيا للحصول على عجينة قوية . تغطى العجينة وتترك جانبا حوالي نصف ساعة ثم تدعك مدة نصف ساعة حتى تصبح متجانسة لينة قابلة للترقيق . تضاف اليها في هذه الفترة عند الرغبة بيضة أو بيضتان مع مائة غرام من الزبدة لتكسب أكثر مرونة .

يسلق اللوز في الماء ويقشر ثم يحمص قليلا فوق النار ويفرم بالماكنة فرما ناعما . يغربل بعد ذلك دقيق اللوز ثم يضاف اليه البندق والسكر الناعم ويترك الخليط جانبا . يذاب السمن في الزيت فوق نار خفيفة . تدهن صينية متوسطة الحجم بقليل من الزبدة . تقص العجينة بالسكين الى 24 قطعة متساوية ويبسط كل منها براحة اليد في شكل رغيف مسطح . ترقق اثر ذلك دزينة من الرغايف المذكورة بالتعاقب على النحو التالي : يرش سطح ميدة عريضة بشيء من النشا . يرش كذلك الرغيف بالنشا ويلف حول عود الرشتة (6) وتبسط العجينة على الميدة . ترش العجينة بالنشا من جديد (7) وتلف حول الرشتة وترقق مرة ثانية ثم تكرر العمليات حتى يتحول الرغيف الى ورقة في منتهى الرقة قطرها يفوت بقليل حجم الصينية . تفرش الورقة المذكورة في الصينية بحذر حتى لا تتمزق وتدهن بخليط الزيت والسمن ويستعمل لهذا الغرض فرشة لينة ان وجدت أو قطعة من النسيج معقودة في يد ملعقة مثلا . ترقق قطعة ثانية من العجين وتبسط الورقة في الصينية وتبل بالدهن بنفس الطريقة وهلم جرا حتى تتم دزينة قطع العجين . يبسط خليط اللوز فوق طبقة الورقة وترص فوقه دزينة من الورقة تعد بنفس الأسلوب . تقص بعد ذلك البقلاوة مستطيلات متوازية عرضها سنتيمتران ونصف تقريبا ثم تقص بعد ذلك البقلاوة مستطيلات متوازية

---

(3) أو غيره من الافاويح السائلة حسب الرغبة . (4) (5) تفضل تعويض الزيت والسمن بوزن مماثل من الزبدة المذابة . (6) عود الرشتة الشوبك الرقيق . (7) يوضع النشا في صرة من النسيج الشفاف وتستعمل الصرة لهذا الغرض .

المستطيلات في نفس العرض بانحراف حتى تأخذ قطع البقلاوة شكلها المعيني المعروف .

تطهى البقلاوة في فرن هاديء الحرارة حوالي ساعة ونصف وفي هذه الأثناء يحضر مقدار من القطر المتوسط الخثورة ويترك جانبا . حالما تنضج البقلاوة ويحمر سطحها نوعا ما تسقى بالقطر وتترك الى اليوم الموالي .

بقلاوة البوفريوة
بقلاوة الفستق
بقلاوة البندق

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض اللوز بمقدار مماثل من البوفريوة أو من الفستق أو من البندق أو بخليط مقادير متعادلة من اللوز ومن إحدى الفواكه المذكورة .

خبزة بسكويت

200 غرام من الزبدة	100 غرام من اللوز
200 غرام من السكر الدقيق	80 قطعة من البسكويت المربع
150 غراما من البوفريوة	50 غراما من الفستق المجروش
نصف لتر من القهوة (1)	

تقشر حبات اللوز والبوفريوة وتحمص ثم تفرم بالمبشرة وتترك جانبا . يحضر مقدار نصف لتر من القهوة المرشحة (2) القوية بدون سكر وتترك حتى تبرد . تخفق الزبدة جيدا بملعقة مع السكر الدقيق حتى يتحول الخليط الى عجينة متجانسة . يدهن طبق مسطح بقليل من الزبدة أو يفرش بقطعة من الورق الشمعي المدهون بقليل من الزيت .

تؤخذ 16 قطعة من البسكويت وتغطس في القهوة واحدة فواحدة وتصف بسرعة جانبا لجنب في شكل مربع تطلى طبقة البسكويت بقسط من خليط الزبدة وترش بقسم من فريم البوفريوة واللوز . ترتب فوقها بانتظام طبقة ثانية من البسكويت المبلل بالقهوة وتطلى هي الأخرى بالزبدة وتغشى كذلك بجريش الفاكية ثم تكرر العمليات بنفس الطريقة حتى تنتهي المقادير . ترش بعد ذلك طبقة البسكويت الأخيرة بجريش الفستق وتوضع الخبزة في الثلاجة . عند الطلب تقص خبزة البسكويت آرباعا وتقدم .

---

(1) يمكن تعويض القهوة بمقدار مماثل من عصير البرتقال او من الحليب لغير البارد . (2) القهوة المرشحة . ما يعبر عنها عندنا بالقهوة السوري .

خبزة بشكوطو

مقادير للخبزة

200 غرام من الدقيق — 100 غرام من الزبدة المذابة
200 غرام من السكر المرحي — ثماني بيضات
200 غرام من الفاكية المحروشة — قرطاس من الفانيلية
نصف قرطاس من الخميرة

مقادير للقطر

250 غراما من السكر — ملعقة قهوة من عصير الليمون

يغربل الدقيق وتضاف اليه الخميرة . يدهن بالزبدة قالب ذو الحجم المناسب ويرش بقليل من الدقيق . يحمى الفرن بحرارة لينة .

يخفق البيض جيدا مع السكر حتى يثلث حجمه تقريبا ثم يضاف اليه الدقيق تدريجيا ثم الزبدة والفانيلية مع مواصلة الخفق . عندما يتجانس الخليط يصب في القالب ويملأ القالب عندئذ لثلثيه فقط حتى لا يطفح أثناء الطهو . يوضع أنذاك الطبق في الفرن لمدة ساعة تقريبا مع الملاحظة أن تكون درجة الحرارة قارة وان لا يفتح الفرن ابدا طيلة النصف ساعة الأولى .

في هذه الأثناء يحضر مقدار من القطر الخاثر . عندما يحمر سطح الخبزة يفحص نضجها بغرس شفرة السكين واخراجها فاذا لم يلتصق بها شيء من الخليط تخرج من الفرن وتترك تبرد حوالي خمس دقائق . تقلب اثر ذلك خبـزة البشكوطو في طبق ثـان وتسقى بالقطر ثم يرش سطحها وجوانبها بجريس الفاكية وحالما يمتص القطر تقص أرباعا وتقدم .

خبزة لـــوز

200 غرام من الدقيق — 200 غرام من اللوز المرحي
200 غرام من السكر المرحي — 100 غرام من الزبدة المذابة
200 غرام من الفاكية المفرومة — ثماني بيضات
نصف لتر من القطر الخاثر — قرطاس من الفانيلية
نصف قرطاس من الخميرة

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع اضافة مقدار من اللوز المحمص المرحي الى مزيج الدقيق والزبدة والبيض .

خبزة بوفريوة
خبزة بندق
خبزة فستق

تستعمل طريقة عمل خبزة البشكوطو البسيطة ويضاف الى خليط الدقيق والزبـدة والسكر والبيض مقدار من البندق أو الفستق أو البوفريوة المرحية .

خبزة حمص

ينسج على منوال طريقة عمل خبزة البشكوطو البسيطة مع تعويض الدقيق الصافي بخليط 100 غرام من دقيق القمح و 150 غراما من دقيق الحمص المقلي .

الفهرس

أ

ب

ت

ث

ج

النوع — الصفحة

س

ش

النوع — الصفحة

ص

ط

النوع	الصفحة	النوع	الصفحة

ع

غ

النوع	الصفحة	النوع	الصفحة

ف

ق

ن

سحب من هذا الكتاب 2000 نسخة

أكتوبر 1997

محمد الكوكي

مطبعة سيكوس ـ قرمبالية

محمد الكوكي

500 وصفة من

الطبّاخ التونسيّ

شيوب

«أمك صنافة»

طبعة تحتوي على 62 صورة ملوّنة





دار التراث التونسي للنشر

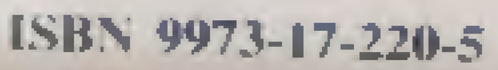
محمد الكوكي

500 وصفة من الطبّاخ التونسيّ شيوب

«أمك صنافة»







ISBN 9973-17-220-5

Prix : 1